

## ROAD BOOK TRAIL DU CRO 2017

type de chaussé	cumulée km	altitude	REPERE	ravitaillement	heure passage premiers	temps maximum dépuis le Départ.	barrières horaires
route	0,0	990	<b>LIMONE. Départ, Piazzale Nord</b>		17:00:00	0:00:00	17:00:00
piste	2,7	1157	Tourner à gauche sur la piste pour Tetti Astegiano				
piste	3,1	1190	Aux maisons tourner à gauche, piste				
sentier	3,8	1343	Tout droit sur le sentier				
sentier	3,9	1354	A la fontaine, tourner à gauche, montée				
piste	4,4	1464	Capanna Chiara, piste, monter				
sentier	4,9	1470	Au virage de la piste vers la gauche, emprunter sentier au dessous du vieux tire-fesses				
sentier	5,5	1555	Traverser la route et suivre le sentier, balise Passo del Carbone				
sentier	7,9	2062	Punta Melasso. Emprunter le sentier à droite				
sentier	10,8	2049	Colle del Carbone. Continuer				
sentier	11,4	1870	Gias Ortica, fontaine. Fourche Baban. Tout droit				
sentier	13,7	1995	Passo del Duca				
sentier	13,9	1935	Fourche. A droite				
sentier	15,0	1690	Fourche. A droite				
sentier	16,0	1770	Fourche. A gauche, descendre				
sentier	17,2	1915	Lac du Marguareis. A gauche				
sentier	18,2	1970	<b>Refuge Garelli. Ravito.</b> Monter vers Porta Sestrera; Grand Prix	eau	18:40:00		
sentier	19,7	2225	Porta Sestrera				
sentier	20,0	2201	Fourche. A droite, direction Col del Pas				
sentier	21,4	2190	Fourche. Tout droit				
sentier	21,5	2200	Lac Rataira				
sentier	22,2	2340	Col del Pas				
sentier	22,9	2210	Fourche. Vers col Palu				
sentier	23,6	2184	Pas de la Croce				
sentier	25,9	2030	Fourche Chiusetta. Tout droit vers refuge				
sentier	26,7	2094	<b>Refuge Don Barbera.</b>	ravito complet	20:00:00	7:00:00	00:00:00
piste	26,9	2120	Colle dei Signori				
sentier	27,3	2135	Fourche. A droite vers Colle Sella Vecchia				
sentier	29,1	2099	Colle Sella Vecchia. Tout droit				
sentier	30,3	2161	Col del Vescovo				
sentier	30,9	2260	Bal Fr 327b. Fourche. A gauche				
sentier	31,7	2376	Cima del Vescovo				
sentier	32,3	2400	Passage au dessous du Mont Bertrand				
sentier	34,4	2180	Colla Rossa				
sentier	36,0	2330	Passage au dessous de Cima Missoun				
sentier	39,4	2055	Pas du Tanarel				
sentier	40,9	2054	Fourche. A droite, vers Mont Saccarel				
sentier	41,3	2149	Bal fr 277A. Fourche. A droite				
sentier	43,5	1670	Bal fr 270A. Jonction sentier/piste. Berger				
piste	44,1	1613	Bal fr 270. Colle Ardente				
piste	44,4	1626	Bal fr 271. Fourche. Tout droit				

sentier	46,7	1690	Baisse de Sanson	ravito complet	23:00:00	12:30:00	05:30:00
piste	51,3	1970	Caserne Marta				
piste	52,3	1998	Balise 253, prendre sentier vers La Brigue				
sentier	55,8		Balise 252, suivre La Brigue				
sentier	56,8	1250	Balise 251, GEREON GR52 A, Commune La Brigue	eau	00:30:00	15:00:00	08:00:00
piste	62,1	1488	Balise 207, baisse de Lugo				
sentier	64,0	1445	Balise 206, suivre GR 52A				
sentier	66,0	855	Balise 433 la Pinée	eau			
sentier	68,0	550	Balise 20, Monsastère de saorge				
route	68,8	400	Saorge, balise 16, traverser la Roya et suivre sentier valléen	eau et petit ravito	01:45:00	18:00:00	11:00:00
sentier	71,0	430	Balise 156, suivre GR52A				
sentier	75,0	634	Balise 153, suivre GR52 A				
sentier	76,0	691	Balise 108, suivre GR52 A				
sentier	77,5	546	Balise 10, sentier à droite				
sentier	78,8	331	Balise 9, vers Breil				
route	80,0	291	Chapiteau, BREIL	ravito complet chaud	03:00:00	21:00:00	14:00:00
route	81,1	296	Pont. Emprunter sentier à droite, qui monte				
sentier	82,4	420	Bal 118. Fourche. Suivre à gauche				
sentier	83,6	417	Source				
sentier	85,7	337	Traversée ruisseau				
piste	86,7	490	Bal 439. Emprunter piste à droite, qui monte				
route	87,3	580	Balise 113, dans le village de Piene . A droite, dans la place	eau			
route	87,5	591	Bal 113				
route	87,9	578	Prendre route allant vers la Madone				
route	88,3	598	Bal 115. Rester sur la route jusqu'à la balise 440				
route	88,4	604	Source				
sentier	88,5	612	Bal 440. Prendre sentier à gauche direction Olivetta				
sentier	89,6	550	Chapelle St Jérôme. Descendre tout droit				
route	90,5	400	Bal 441. Route. A droite, jusqu'à la balise 443				
route	90,8	378	Bal 442. Rester sur le route, jusqu'à la Bal 443				
sentier	91,1	366	Bal 443. Laisser la route. Descendre à gauche par le sentier botanique				
sentier	91,5	342	Passage du petit pont de pierre				
sentier	93,2	330	Passage sous le pont du chemin de fer, Pont de Caï.				
route	93,6	353	Bal 89. Route. La suivre à gauche				
sentier	94,4	340	Pont sur la Niéya. Laisser la route et monter sur le sentier à droite				
sentier	95,5	341	Traverser la route, Bal 102. Continuer sur le sentier				
piste	96,1	327	Sentier à gauche, qui devient une piste				
piste	96,4	334	Goudron. C'est à cet endroit qu'il faut prendre à gauche et traverser le pont				
route	96,6	335	Après le pont suivre le sentier à droite. Rester sur la droite de la plaine.				
sentier	96,9	333	Au milieu de la plaine, traverser vers la gauche. Suivre le bord gauche jusqu'au sentier qui monte.				

sentier	98,0	347	<b>Sospel.</b> A la petite église, aller à gauche, pont sur le chemin de fer, monter tout droit	ravito complet	05:00:00	25:00:00	18:00:00
sentier	98,5	400	piste à droite				
piste	99,5	487	sentier à droite				
piste	100,6	630	balise 107, sentier à droite				
sentier	101,6	817	bassin, suivre sentier				
sentier	103,6	1032	Col du razet, suivre GR52A				
piste	105,0	1105	Colla Bassa, suivre piste à droite				
sentier	108,0	922	<b>jonction piste/sentier, départ sentier Berceau</b>	petit ravito	06:30:00	27:30:00	20:30:00
sentier	109,0	1080	Sommet du Berceau				
sentier	110,0	700	Suivre GR 51				
piste	111,5	411	Route Castellar	eau			
route	112,0	315	chapelle, départ sentier				
sentier	116,0	0	<b>ARRIVEE, Plage Sablottes MENTON</b>	repas chaud	07:30:00	30:00:00	23:00:00

## PORTES HORAIRES

	distance	passage 1er	passage dernier	moyenne
LIMONE		17:00:00	17:00:00	
Refuge BARBERA	24	20:00:00	00:00	3,43
baisse de Sanson	47	23:00:00	05:30	4,18
baisse de GEREON (I	56	00:30:00	08:00	3,60
Saorge	69	01:45:00	11:00	4,33
Breil	80	03:00:00	14:00	3,67
Sospel	97	05:00:00	18:00	4,25
piste berceau	107	06:30:00	20:30	4,00
Menton	115	07:45:00	23:00	4,00
TOTAL				3,87