

August 2006

Name	Fuß	Paß- höhe	Höhen- meter ¹	Länge	Steil- heit	Index	Zeit
7 <i>Col de Menée (süd)</i>	635	1402	767	15.5	5.0%	3.80	
8 <i>Col de Pennes (ost)</i>	475	1040	565	11.0	5.1%	2.90	
<i>Col de Pennes (west)</i>	465	1040	575	7.0	8.2%	4.72	
9 <i>Col de Marignac (ost)</i>	400	743	343	8.6	4.0%	1.37	
<i>Col de la Croix (ost)</i>	490	745	255	4.8	5.3%	1.36	
<i>Plan de Baix (süd)</i>	385	743	358	6.0	6.0%	2.14	
<i>Col de la Croix (west)</i>	370	745	375	11.2	3.4%	1.26	
<i>Col de Marignac (west)</i>	490	743	253	7.4	3.4%	0.87	
10 <i>Abbaye Valcroissant</i>	400	650	250	±5.0	5.0%	1.25	
<i>Col de Grimone (süd)</i>	570	1318	748	21.5	3.5%	2.60	
11 <i>Urbanya</i>	375	±880	±505	±12.0	4.2%	2.13	
12 <i>Col de Millères (nord)</i>	356	842	486	±10.0	4.9%	2.36	
<i>Col de Mantet (ost)</i>	725	1761	1036	14.3	7.2%	7.51	
13 <i>Col de Millères (nord)</i>	356	842	486	±10.0	4.9%	2.36	
<i>Pic du Canigou (west)</i>	842	2175	1333	15.0	8.9%	11.85	
14 <i>Col de Porthus</i>	635	1736	1101	13.3	8.3%	9.11	
15 <i>Col de Roque-Jalère (süd)</i>	328	976	648	11.0	5.9%	3.82	0:48
17 <i>Col de Peyresourde (west)</i>	900	1569	669	9.5	7.0%	4.71	1:08 ¹ :01
<i>Col de Peyresourde (ost)</i>	625	1569	944	14.5	6.5%	6.15	1:03:44
<i>Col d'Aspin (ost)</i>	705	1489	784	12.6	6.2%	4.88	0:56:51
18 <i>Col d'Azet (ost)</i>	965	1580	615	7.7	8.0%	4.91	
<i>Lac d'Orédon</i>	830	1890	1060	19.3	5.5%	5.82	
19 <i>Col de Beyrède (ost)</i>	645	1417	772	10.5	7.4%	5.68	
<i>Hourquette d'Ancizan (w)</i>	1095	1550	530 ₇₅	10.0	5.3%	2.81	
21 <i>Col d'Aspin (ost)</i>	705	1489	784	12.6	6.2%	4.88	
<i>Col du Tourmalet (ost)</i>	852	2115	1263	16.8	7.5%	9.50	1:25 ³ :19
<i>Col d'Aspin (west)</i>	852	1489	637	13.0	4.9%	3.12	
22 <i>Plat d'Adet</i>	830	1680	850	10.0	8.5%	7.23	0:51:27
23 <i>Col de la Crouzette (süd)</i>	590	1241	651	8.5	7.7%	4.99	
<i>Col de Péguère (nord)</i>	480	1375	895	13.3	6.7%	6.02	
25 <i>Mont Ventoux (süd)</i>	300	1909	1609	21.5	7.5%	12.04	1:42:17
26 <i>Mont Ventoux (süd)</i>	300	1909	1609	21.5	7.5%	12.04	1:41 ⁴ :59

Insgesamt mindestens 23756 Höhenmeter über etwa 1030km mit dem Rennrad und 168km mit dem ATB.

1 Tiefgestellte Zahlen bezeichnen zusätzliche Höhenmeter aufgrund von einer kurzen Abfahrt während des Anstiegs (verrechnet im Index).

2 Ab Arreau (705m) 18.5km.

3 Ab Gripp (1015m) 1:06 für 1100 Höhenmeter in 12.6km (Index: 9.60), was genau 1000 Höhenmeter pro Stunde entspricht.

4 Bis Kurve St Estève (nach 6.0km; 563m) 0:17.

Bis Chalet Reynard (nach 15.2km; 1419m) 1:11.

Also 856m in 0:54, macht etwas über 950 Höhenmeter pro Stunde.