

Sortie	Niveau	Départ	Distance/ Dénivelé	Secteur	Commentaires
A	Rouge +	Tremp	30km / 1000m	Susterris Views, Rock de Neret, Slick Rock, Gavares, Scream, Bartotrail	L'incontournable Slick Rock au pied du Cap de Neret, parcours exigeant, mais de toute beauté
B	Rouge	Tremp	30km / 1000m	White Line, Escolopendre, Afganistrail	Le programme se fera en fonction de la forme et de l'envie des participants, dans cette zone les sentiers s'enchaînent bien et on peut revenir à Tremp aisément par des pistes faciles.
C	Rouge / Noir	Tremp	37km / 1338m	Dragon Khan Lions Roques Pelades	Pour les vrais passionnés avec le célèbre Dragon Kahn suivie de Roques Pelades, il faut avoir une bonne technique et la forme
D	Bleu	Tremp	28km 742m	Tremp, Gurp, Lions, Silex	Après avoir vu l'élite sur Dragon Kahn, nous traverserons les vignes en direction de Gurp pour descendre un single le long de la rivière sans réelle difficultés
E	Rouge +	Tremp	42km / 1429m	Escolopendra, Gurp, Lions, Silex, Roques Pelades	Le trail escolopendra est un pur bonheur suivi de Roques Pelades en passant par Gurp, une vraie sortie rouge +
F	Rouge / Noir	Talarn	44km / 1600m	Sortie plus typée Vélo De Montagne	Sur les hauteurs au-dessus de Talarn. De beaux paysages de montagne, des sentiers techniques, un peu plus d'engagement.
G	Rouge +	Camping	36km / 1058m	Escolopendra Sisquet pump Mega sisquet Afganistrail Toboggan, White line	Tous les trails emblématiques de Tremp dans la même sortie avec un engagement réel dans les toboggans...
H	Rouge	Pobla de Segur	26km / 800m	Zone Bloc, Serpenti	Découverte d'un autre secteur autour de Pobla de Segur, peut s'enchaîner avec la sortie I
I	Rouge	Pobla de Segur	13km / 470m	Orugues, Santa Magdalena	Toujours au départ de Pobla de Segur, complément de la sortie H pour ceux qui ont encore du jus dans les mollets
K	Rouge +	Tremp	38km / 1179m	Slick Rock et Scream, Cresta del Xut Tremp Est	Variation autour du cap de Neret avec le "deuxième Dragon Khan" de Cresta del Xut, bon équilibre obligatoire
L	Bleu	Tremp	23km / 665m	tremp-sisquet-pump-serengueti-white-line	Secteur emblématique de Tremp en version bleu
M	Bleu	Tremp	24km / 774m	Tremp Escolopendra sisquet pump serengueti white line	Secteur emblématique de Tremp avec Escolopendra en version bleu
N	Bleu	Tremp	24km / 774m	Tremp Sagrada familia sisquet pump serengueti white line	Secteur emblématique de Tremp avec Sagrada Familia en version bleu
O	Bleu	Pobla de Segur	25km / 650m	Montée sur une petite route avec peu de circulation jusqu'au village de Hortonedá.	Descente sur singles dans une zone assez sauvage jusqu'au bord de la Noguera Pallaresa; difficultés modérées, sentiers le plus souvent bien lisses.
P	Bleu	Tremp	21km / 784m	Tremp Susterris Views Rock de Neret, Slick Rock Arizona cactus bartotrail	Le cap de Neret avec Arizona Cactus en version bleu
Q	Bleu	Camping	7km / 136m	Liaison Camping Tremp	Pour ceux qui ont de l'énergie à revendre, et ceux qui veulent éviter de prendre la voiture.
R	Rouge	Tremp	29km/ 900m	Tremp Sagrada familia Gurp Lions	Le trail Sagrada Familia suivi de Roques Pelades en passant par Gurp, une vraie sortie rouge +