

ETAPE N° 1

CALANHEL-Vallée des Saints Tro Bro Poher -PLOURAY Sam 30 Juillet 2016

Signature : 11h15 --- 11h55 au Car Podium - niveau Départ fictif

Départ fictif : 12h15 - rue Jean-Luc Débordés

Départ des Véhicules Assistance Coureurs : 11h55

Km		Indications	Itinéraire	Routes	Horaires		
Fait	Restant				40 Km/h	42 Km/h	44 Km/h
			Départ Lancé à 1,3 km				
0	194,8	DEPART ↵	Intersection D42/D54 : A GAUCHE Direction PLOURAC'H	D54	12:17	12:17	12:17
1,7	193,1	↑	Intersection D54/ D28 : TOUT DROIT Direction PLOURAC'H	D54	12:20	12:19	12:19
3,5	191,3	ATTENTION ↘	EN DESCENTE : A DROITE Direction PLOURAC'H	NC	12:23	12:23	12:22
4,6	190,2		Panneau Entrée PLOURAC'H	NC	12:24	12:24	12:24
4,7	190,1	ATTENTION ↵	PLOURAC'H (Face terrain Hand Ball) : A GAUCHE rue Saint Guénolé	D54A	12:25	12:24	12:24
4,8	190	DANGER ▲	PLOURAC'H : RALENTISSEUR	D54A	12:25	12:24	12:24
5,1	189,7		Panneau Sortie PLOURAC'H	D54A	12:25	12:25	12:24
5,8	189	↘	Intersection D54A/D54, La Croix Rouge : A DROITE Direction CARNOËT	D54	12:26	12:26	12:25
8,8	186	↵	Intersection D54/D97, Landrec'h : A GAUCHE Direction CARNOËT	D97	12:31	12:30	12:30
10,8	184		Panneau Entrée CARNOËT	D97	12:34	12:33	12:32
10,9	183,9	DANGER ▲	CARNOËT : RALENTISSEUR	D97	12:34	12:33	12:32
11,1	183,7	DANGER ▲	CARNOËT : RALENTISSEUR	D97	12:34	12:33	12:33
11,3	183,5	↑	CARNOËT (Niveau église) : A DROITE Dir Plounevezel	nc	12:34	12:34	12:33
11,4	183,4	↑	Panneau Sortie de CARNOËT	nc	12:35	12:34	12:33
14,2	180,6	↑	Intersection au Stop TOUT DROIT direction Plounevezel	nc	12:39	12:38	12:37
15	179,8	ATTENTION ↑	TOUT DROIT route étroite	nc	12:40	12:39	12:38
16,8	178	ATTENTION ↘	ATTENTION A DROITE VIRAGE BRUSQUE	D54	12:43	12:42	12:40
18,9	175,9	↵	A l'intersection A GAUCHE direction POULLAOUEN	nc	12:46	12:45	12:43
23,9	170,9	↑	PANNEAU entrée de POULLAOUEN		12:53	12:52	12:50
24,1	170,7	VERT 1	SPRINT MAILLOT VERT 1	D236	12:54	12:52	12:50
24,3	170,5	○ ↑	ROND POINT TOUT DROIT Direction Kergloff	D236	12:54	12:52	12:51
24,6	170,2	↑	Panneau Sortie de POULLAOUEN TOUT DROIT	D236	12:54	12:53	12:51
27,2	167,6	↵	Continuer A GAUCHE	D236	12:58	12:56	12:55
29,2	165,6	↑	Passage sous le pont de l'axe LORIENT ROSCOFF	D236	13:01	12:59	12:57
29,4	165,4	↵	Bien continuer A GAUCHE	D236	13:02	13:00	12:58
32	162,8	ATTENTION ↵	Au STOP A GAUCHE direction CARHAIX	D48	13:06	13:03	13:01
32,9	161,9		Panneau Entrée KERGLOFF	D48	13:07	13:05	13:02
33,2	161,6	DANGER ▲	KERGLOFF : RALENTISSEUR	D48	13:07	13:05	13:03
33,4	161,4	↑	KERGLOFF : Passage devant l'Eglise	D48	13:08	13:05	13:03
33,6	161,2	↘	KERGLOFF : A DROITE Direction Poulfank / Terrain des Sports	NC	13:08	13:06	13:03
33,7	161,1	DANGER ▲	KERGLOFF : RALENTISSEUR	NC	13:08	13:06	13:03
34,7	160,1	↑	Traversée de Poulfrank	NC	13:10	13:07	13:05
34,8	160	↵	A GAUCHE	NC	13:10	13:07	13:05
35,5	159,3	↘	Lieu-Dit Le Bouillen Vihan : A DROITE	NC	13:11	13:08	13:06
35,7	159,1	↵	A GAUCHE	NC	13:11	13:09	13:06
36,2	158,6	↘	Au Cédez le Passage : A DROITE	NC	13:12	13:09	13:07
38,5	156,3	ATTENTION ○ ◆	ROND POINT : Troisième Sortie : Direction RENNES / CARHAIX ÎLOTS	D217	13:15	13:13	13:10
38,5	156,3	↓	Passage Au-dessus de la N164	D217	13:15	13:13	13:10
38,5	156,3	ATTENTION	ROND POINT : Sortie CLEDEN-POHER	D217	13:15	13:13	13:10

		◇ ○ ◇	ÎLOTS				
40,6	154,2		Panneau Entrée CLEDEN-POHER	D217	13:18	13:16	13:13
41,5	153,3	ATTENTION ◇ ○ ◇	CLEDEN-POHER : ROND-POINT : TOUT DROIT Direction CHATEAUNEUF DU FAOU	D217	13:20	13:17	13:14
41,6	153,2		ÎLOTS Panneau Sortie CLEDEN-POHER	D217	13:20	13:17	13:14
44,9	149,9	DANGER ↩	Au Lieu-Dit Pont Triffen : A GAUCHE Direction SPEZET VIRAGE A 90°	D17	13:25	13:22	13:19
46,2	148,6	VERT 2	SPRINT MAILLOT VERT 2	D217	13:27	13:24	13:21
47,5	147,3	◇ ↩ ◇	Au Lieu-Dit Croaz-Houarn, Au Stop : A GAUCHE Direction ST HERNIN	D82	13:29	13:25	13:22
52	142,8		ÎLOTS Panneau Entrée ST HERNIN	D82	13:36	13:32	13:28
52,1	142,7	DANGER ▲	ST HERNIN : RALENTISSEUR	D82	13:36	13:32	13:29
52,2	142,6	DANGER	ST HERNIN : CHICANE	D82	13:36	13:32	13:29
52,3	142,5	DANGER	ST HERNIN : CHICANE	D82	13:36	13:32	13:29
52,5	142,3	DANGER	ST HERNIN : CHICANE	D82	13:36	13:33	13:29
52,6	142,2	DANGER ▲	ST HERNIN : RALENTISSEUR	D82	13:36	13:33	13:29
52,7	142,1	DANGER	ST HERNIN : CHICANE	D82	13:37	13:33	13:29
53	141,8	↪	SAINT HERNIN (Face Eglise) : A DROITE Direction MOTREFF	C8	13:37	13:33	13:30
53	141,8	DANGER	ST HERNIN : CHICANE	C8	13:37	13:33	13:30
56,4	138,4	↩	A GAUCHE Direction MOTREFF	C8	13:42	13:38	13:34
56,9	137,9	◇ ↑	Intersection C8/D769 : TOUT DROIT Direction MOTREFF	C8	13:43	13:39	13:35
58	136,8	↪	ÎLOT Panneau Entrée MOTREFF	C8	13:45	13:40	13:37
58,1	136,7	↪	A DROITE Vers église de MOTREFF		13:45	13:41	13:37
58,3	136,5	○ ↩	A GAUCHE direction PAULE devant église	C5	13:45	13:41	13:37
58,7	136,1	↑	Panneau Sortie de MOTREFF	C5	13:46	13:41	13:38
59,6	135,2	↩	Continuer A GAUCHE village kergorlan	C5	13:47	13:43	13:39
63,1	131,7	↑	Panneau Entrée de PLEVIN	C5	13:52	13:48	13:44
63,3	131,5	↑	Au Stop Intersection de C5 et D83 TOUT DROIT	C5	13:52	13:48	13:44
63,4	131,4	↑	Passage devant église TOUT DROIT	C5	13:53	13:48	13:44
63,5	131,3		Panneau SORTIE DE PLEVIN	C1	13:53	13:48	13:44
65,2	129,6	MG 1	MEILLEUR GRIMPEUR	C1	13:55	13:51	13:46
67,6	127,2		Panneau Entrée de PAULE	C1	13:59	13:54	13:50
68,2	126,6	ATTENTION ↪	STOP A DROITE En direction de LA TRINITE LANGONNET	D11	14:00	13:55	13:51
71,2	123,6	ATTENTION ◇ ↑	Intersection avec D3 TOUT DROIT ÎLOTS	D11	14:04	13:59	13:55
73	121,8	↩	A GAUCHE	D11	14:07	14:02	13:57
77,6	117,2		Panneau entrée de LA TRINITE LANGONNET	D11	14:14	14:08	14:03
78	116,8	ATTENTION ↪	Devant Eglise A DROITE	C7	14:15	14:09	14:04
78,3	116,5	VERT 3	Sur ligne MAILLOT VERT 3	C7	14:15	14:09	14:04
78,6	116,2	↑	Panneau sortie de LA TRINITE LANGONNET	C7	14:15	14:10	14:05
81,5	113,3	ATTENTION ↩	Intersection A GAUCHE direction LANGONNET	D121	14:20	14:14	14:09
84	110,8	↑ ◇	Intersection D121/D1, Croas An Loas : TOUT DROIT Direction LANGONNET	D121	14:24	14:18	14:12
87,8	107		ÎLOT Panneau Entrée LANGONNET	D121	14:29	14:23	14:17
87,9	106,9	DANGER ▲	LANGONNET : RALENTISSEUR	D121	14:29	14:23	14:17
88	106,8	ATTENTION ◇ ○ ↑ ◇	LANGONNET : ROND POINT : TOUT DROIT ÎLOTS	D121	14:30	14:23	14:18
88,5	106,3	ATTENTION ◇ ○ ↩ ◇	LANGONNET : ROND POINT : A GAUCHE ÎLOTS	D121	14:30	14:24	14:18
88,8	106	DANGER ↪	LANGONNET : A DROITE Direction LE SAINT VIRAGE A 90°	D187	14:31	14:24	14:19
89,2	105,6		Panneau Sortie LANGONNET	D187	14:31	14:25	14:19

91,6	103,2	↑	Traversée de La Gare du Saint	D187	14:35	14:28	14:22
91,7	103,1	↗	A DROITE Direction LE SAINT	D187	14:35	14:29	14:23
92,5	102,3	DANGER	SUCCESSION DE VIRAGES EN DESCENTE	D187	14:36	14:30	14:24
94,6	100,2	↗	Au Stop A DROITE Direction LE SAINT	D187	14:39	14:33	14:27
94,8	100	◇ ↑ ◇	Intersection D187/D769 : TOUT DROIT Direction LE SAINT ÎLOTS	D187	14:40	14:33	14:27
95,8	99	MG 2	MEILLEUR GRIMPEUR	D187	14:41	14:34	14:28
95,8	99		Panneau Entrée LE SAINT	D187	14:41	14:34	14:28
96,2	98,6	DANGER ▲	LE SAINT : RALENTISSEUR : Face Mairie	D187	14:42	14:35	14:29
96,3	98,5	DANGER ↶	LE SAINT : A GAUCHE Direction GUISCRIF VIRAGE A 90°	D187	14:42	14:35	14:29
96,5	98,3		Panneau Sortie LE SAINT	D187	14:42	14:35	14:29
97	97,8	↑	Traversée de Kerbrist : A GAUCHE Direction GUISCRIF	D187	14:43	14:36	14:30
97,8	97	↑	Traversée de Bréniel	D187	14:44	14:37	14:31
104,3	90,5		A GAUCHE Direction GUISCRIF	D187	14:54	14:47	14:40
105,4	89,4		Panneau Entrée GUISCRIF	D187	14:56	14:48	14:41
105,4	89,4	DANGER	GUISCRIF : 4 CHICANES SUCCESSIVES	D187	14:56	14:48	14:41
105,7	89,1	↶	GUISCRIF : Intersection D187/D108 : A GAUCHE Direction St THURIEN	D108	14:56	14:49	14:42
105,8	89	↶	GUISCRIF : A GAUCHE Direction LE FAOUËT	D108	14:56	14:49	14:42
106,5	88,3	DANGER ▲	GUISCRIF : RALENTISSEUR	D108	14:57	14:50	14:43
106,7	88,1	DANGER ▲	GUISCRIF : RALENTISSEUR	D108	14:58	14:50	14:43
106,8	88		Panneau Sortie GUISCRIF	D108	14:58	14:50	14:43
107,2	87,6	↶	A GAUCHE Direction LE FAOUËT	D108	14:58	14:51	14:44
107,6	87,2	↶	Intersection D108/D782 : A GAUCHE Direction LE FAOUËT	D782	14:59	14:51	14:44
110,4	84,4	ATTENTION ◇ ↗	A 200 m après Kerionic, A DROITE Direction LANVENEGEN ÎLOT	C12	15:03	14:55	14:48
111,1	83,7	↑	Traversée de Pénéoch	C12	15:04	14:56	14:49
113,2	81,6	↗	Au Lieu-dit Les Kaolins : A DROITE	C12	15:07	14:59	14:52
115,7	79,1	↑	Traversée de Peneven	C12	15:11	15:03	14:55
117,4	77,4		Panneau Entrée LANVENEGEN	C12	15:14	15:05	14:58
117,5	77,3	◇ ↶	LANVENEGEN (Face Cimetière) : A GAUCHE : rue de La Trinité ÎLOT	D177	15:14	15:05	14:58
117,7	77,1	↶	LANVENEGEN : A GAUCHE Direction LE FAOUËT	D177	15:14	15:06	14:58
118	76,8	DANGER ▲	LANVENEGEN : RALENTISSEUR	D177	15:15	15:06	14:58
118,3	76,5		Panneau Sortie LANVENEGEN	D177	15:15	15:07	14:59
120,5	74,3	↑	Traversée de St Georges	D177	15:18	15:10	15:02
121,4	73,4	↗	Intersection D177/D782, Toul Dren : A DROITE Direction LE FAOUËT	D782	15:20	15:11	15:03
123,2	71,6		Panneau Entrée LE FAOUËT	D782	15:22	15:14	15:06
123,3	71,5	↑	LE FAOUËT : Intersection D782/D790 : TOUT DROIT Direction CENTRE VILLE	D782	15:22	15:14	15:06
124	70,8	↑	LE FAOUËT : Au Stop : TOUT DROIT	NC	15:24	15:15	15:07
124,1	70,7	DANGER ▲	LE FAOUËT : RALENTISSEUR : Face Mairie	NC	15:24	15:15	15:07
124,1	70,7	◇ ↶	LE FAOUËT (Après les Halles) : A GAUCHE Autres Directions ÎLOT	NC	15:24	15:15	15:07
124,2	70,6	◇ ↗	LE FAOUËT (Au bout des Halles) : A DROITE Direction PRIZIAC ÎLOT	NC	15:24	15:15	15:07
124,8	70		Panneau Sortie LE FAOUËT	NC	15:25	15:16	15:08
125	69,8	DANGER ↓	EN DESCENTE : VIRAGE A DROITE EN EPINGLE	NC	15:25	15:16	15:08
125,5	69,3	↶ ◇ ↑ ◇	ZA de Pont Min : A GAUCHE puis au Stop (Intersection D769) : TOUT DROIT Direction PRIZIAC ÎLOTS	D132	15:26	15:17	15:09
126	68,8	ATTENTION ⚠	Au Lieu-Dit Le Grand Pont : PONT ETROIT	D132	15:27	15:18	15:09
130,5	64,3		Panneau Entrée PRIZIAC	D132	15:33	15:24	15:15

130,6	64,2	DANGER ▲	PRIZIAC : RALENTISSEUR	D132	15:33	15:24	15:16
130,9	63,9	DANGER	PRIZIAC : CHICANES	D132	15:34	15:25	15:16
131,8	63	↗	PRIZIAC (Face Eglise) : A DROITE Direction LE CROISTY	D132	15:35	15:26	15:17
132	62,8	DANGER	PRIZIAC : CHICANES	D132	15:36	15:26	15:18
132,4	62,4	↗	PRIZIAC : A DROITE Direction LE CROISTY	D132	15:36	15:27	15:18
132,4	62,4		Panneau Sortie PRIZIAC	D132	15:36	15:27	15:18
134,3	60,5	MG 3	MEILLEUR GRIMPEUR	D132	15:39	15:29	15:21
135,3	59,5		Panneau Entrée LE CROISTY	D132	15:40	15:31	15:22
135,3	59,5		DEBUT ZONE DE RAVITAILLEMENT	D132	15:40	15:31	15:22
135,7	59,1		FIN DE ZONE DE RAVITAILLEMENT	D132	15:41	15:31	15:23
135,7	59,1		ZONE VERTE DECHETS	D132	15:41	15:31	15:23
135,8	59	↗	LE CROISTY : A DROITE Direction CENTRE BOURG	D 132	15:41	15:32	15:23
136	58,8	↗	LE CROISTY : A DROITE Direction St CARADEC	D110	15:42	15:32	15:23
136,2	58,6	ATTENTION ◇	LE CROISTY : ÎLOTS	D110	15:42	15:32	15:23
136,7	58,1		Panneau Sortie LE CROISTY	D110	15:43	15:33	15:24
138,9	55,9		Panneau Entrée St CARADEC-TREGOMEL	D110	15:46	15:36	15:27
139	55,8	DANGER ▲	St CARADEC-TREGOMEL : RALENTISSEUR	D110	15:46	15:36	15:27
139	55,8	DANGER ↙	DESCENTE RAPIDE A GAUCHE VERS GUEMENE	D131	15:46	15:36	15:27
139,2	55,6	↑	Panneau Sortie St CARADEC	D131	15:46	15:36	15:27
144	50,8		Intersection D128/D131 : St André : TOUT DROIT Direction GUEMENE	D131	15:54	15:43	15:34
148	46,8	DANGER ↙ ↘	Au Lieu-Dit Pontichotte : A GAUCHE Direction PLOERDUT VIRAGE EN EPINGLE	C5	16:00	15:49	15:39
150,6	44,2	↗	A DROITE Direction BOT- COET	NC	16:03	15:53	15:43
151,6	43,2	↙	A GAUCHE	NC	16:05	15:54	15:44
152,5	42,3	MG 4	MEILLEUR GRIMPEUR	NC	16:06	15:55	15:45
153,8	41	↙	Au Céder le Passage : A GAUCHE	D1	16:08	15:57	15:47
155,4	39,4	↗	Intersection D1/D132, Au Lieu-Dit Poulgrellec : A GAUCHE Direction PLOERDUT	D132	16:11	16:00	15:49
156,5	38,3		Panneau Entrée PLOERDUT	D132	16:12	16:01	15:51
156,9	37,9	↗	PLOERDUT : A DROITE Direction LE CROISTY	D132	16:13	16:02	15:51
157,1	37,7	↗	PLOERDUT (Après l'église) : A DROITE Direction ST TUGDUAL	D128	16:13	16:02	15:52
157,9	36,9		Panneau Sortie PLOERDUT	D128	16:14	16:03	15:53
158,3	36,5	↙	A GAUCHE Direction ST TUGDUAL	D128	16:15	16:04	15:53
161,2	33,6		Panneau Entrée ST TUGDUAL	D128	16:19	16:08	15:57
161,8	33	↑	ST TUGDUAL (Devant Eglise) : TOUT DROIT	D128	16:20	16:09	15:58
162,2	32,6		Panneau Sortie ST TUGDUAL	D128	16:21	16:09	15:59
163,3	31,5	◇ ↗	Intersection D128/D178 : A DROITE Direction PLOURAY ÎLOTS	D178	16:22	16:11	16:00
168,1	26,7	ATTENTION ↗	A DROITE Direction Kersapine	NC	16:30	16:18	16:07
168,3	26,5	↑	ENTREE SUR LE CIRCUIT de PLOURAY	NC	16:30	16:18	16:07
170,8	24		Premier Passage sur la Ligne Circuit de 8 km – 4 Tours –		16:34	16:22	16:10
178,8	16	VERT 4	SPRINT MAILLOT VERT PREMIER PASSAGE LIGNE		16:46	16:33	16:21
186,8	8		Troisième Passage		16:58	16:44	16:32
194,8	0	ARRIVEE	Au Quatrième Passage		17:10	16:56	16:43

Contrôle Anti-Dopage au niveau de la ligne

Les résultats seront distribués après validation par le collège des commissaires de courses

- ↑ TOUT DROIT ↗ A DROITE ↙ A GAUCHE ↶ RETRECISSEMENT ◇ ÎLOT CENTRAL
 ◇ ÎLOT DIRECTIONNEL ○ GIRATOIRE ▲ RALENTISSEUR ↓ PASSAGE DESSUS ↑ PASSAGE DESSOUS
 ↓ VIRAGE EN EPINGLE A DROITE ↘ VIRAGE EN EPINGLE A GAUCHE || CHICANE