

## ETAPE N° 4

### PLOUGUERNEVEL – Les Ardoisières – ROSTRENEN Lundi 01 Août 2016

Signature : 11h45 --- 12h25 au Car Podium - niveau Départ fictif devant la mairie

Départ fictif : 12h45 – route de Locoal (niveau de la Mairie)

Départ des Véhicules Assistance Coureurs : 12h25

Km		Indications	Itinéraire	Routes	Horaires		
Fait	Restant				40 Km/h	42 Km/h	44 Km/h
			Départ Lancé à 650 m (Niveau de la Gare)				
0	163,2	DEPART ↑	PLOUGUERNEVEL : TOUT DROIT	D49	12:47	12:47	12:47
0,1	163,1		Panneau Sortie PLOUGUERNEVEL	D49	12:47	12:47	12:47
0,2	163	↕	Passage sous la RN164	D49	12:47	12:47	12:47
1,2	162	↩	Au Lieu-Dit Kerdelaïde : <b>A GAUCHE</b> Direction PLOUNEVEZ-QUINTIN	D49	12:48	12:48	12:48
2,7	160,5	↑	Traversée de Kerpalmes	D49	12:51	12:51	12:51
3,4	159,8	↪	<b>A DROITE</b>	D49	12:53	12:52	12:52
5,6	157,6	↩	Au Lieu-Dit La Croix, Au Stop : <b>A GAUCHE</b> Direction PLOUNEVEZ-QUINTIN	D8	12:56	12:56	12:55
6,1	157,1		Panneau Entrée PLOUNEVEZ-QUINTIN	D8	12:57	12:56	12:56
6,5	156,7	↪	PLOUNEVEZ-QUINTIN : <b>A DROITE</b> : TOUTES DIRECTIONS	D8	12:57	12:57	12:56
6,6	156,6	↪	PLOUNEVEZ-QUINTIN : <b>A DROITE</b> Direction ST TREPHINE	D23	12:57	12:57	12:57
7,3	155,9	<b>VERT 1</b>	<b>SPRINT MAILLOT VERT</b>	<b>C2</b>	<b>12:58</b>	<b>12:58</b>	<b>12:57</b>
7,3	155,9		Panneau Sortie PLOUNEVEZ-QUINTIN	C2	12:58	12:58	12:57
7,8	155,4	ATTENTION ↪	<b>VIRAGE A DROITE</b>	C2	12:59	12:59	12:58
9,9	153,3	ATTENTION ⋈	<b>PONT ETROIT</b>	NC	13:02	13:02	13:01
10,7	152,5	↑	Traversée de Notheret	NC	13:04	13:03	13:02
11	152,2	DANGER ↩	Au Lieu-Dit Notheret : <b>A GAUCHE</b> <b>VIRAGE A 90° + RETRECISSEMENT</b>	NC	13:04	13:03	13:03
13,2	150	ATTENTION ⋈ ↩	<b>RETRECISSEMENT AVEC VIRAGE A GAUCHE</b>	NC	13:07	13:06	13:06
13,3	149,9	↪	Au Cédez le Passage : <b>A DROITE</b>	D5	13:07	13:07	13:06
13,4	149,8	DANGER ▲	ST TREPHINE : <b>RALENTISSEUR</b>	D5	13:08	13:07	13:06
13,5	149,7	ATTENTION ↩	ST TREPHINE : <b>A GAUCHE</b> Direction ST YGEAUX <b>VIRAGE A 90°</b>	C1	13:08	13:07	13:06
13,5	149,7	↩	Ste TREPHINE (Après Eglise) : <b>A GAUCHE</b>	C1	13:08	13:07	13:06
13,6	149,6	↪	<b>A DROITE</b>	C1	13:08	13:07	13:06
13,9	149,3	ATTENTION ⋈	<b>PONT ETROIT</b>	C1	13:08	13:07	13:06
15,4	147,8	↩	<b>A GAUCHE</b>	C1	13:11	13:10	13:09
16,9	146,3		Panneau Entrée ST YGEAUX	C1	13:13	13:12	13:11
17,1	146,1	↩	ST YGEAUX : <b>A GAUCHE</b>	C1	13:13	13:12	13:11
17,4	145,8	↩	ST YGEAUX, Au Stop : <b>A GAUCHE</b>	D44A	13:14	13:12	13:11
17,5	145,7	↪	ST YGEAUX : <b>A DROITE</b> Direction PLUSSULIEN / CORLAY	D44A	13:14	13:13	13:11
17,7	145,5		Panneau Sortie ST YGEAUX	D44A	13:14	13:13	13:12
18,7	144,5	↩	Intersection D44A/D4, Au Cédez le Passage : <b>A GAUCHE</b> Direction PLUSSULIEN / CORLAY	D44	13:16	13:14	13:13
19,6	143,6		Panneau Entrée PLUSSULIEN	D44	13:17	13:16	13:14
20,1	143,1	ATTENTION ↩	PLUSSULIEN : <b>A GAUCHE</b> Direction ST NICOLAS DU PELEM <b>VIRAGE A 90°</b>	D50	13:18	13:16	13:15
20,4	142,8		Panneau Sortie PLUSSULIEN	D50	13:18	13:17	13:15
21,5	141,7	↩	<b>A GAUCHE</b>	D50	13:20	13:18	13:17

22,7	140,5	DANGER	DESCENTE DANGEREUSE AVEC VIRAGES	D50	13:22	13:20	13:18
23,1	140,1	↑	Traversée de Goasnat	D50	13:22	13:21	13:19
23,2	140	DANGER ↔	Au lieu-dit Goasnat : <b>VIRAGE A GAUCHE</b> puis <b>A DROITE</b>	D50	13:22	13:21	13:19
23,6	139,6	ATTENTION ↔	Au Lieu-Dit La Canac'h Cudon : <b>A GAUCHE</b> Direction Kerroc'h / St Nicolas	V5	13:23	13:21	13:20
24,5	138,7	↑	Traversée de Kerroc'h	NC	13:24	13:23	13:21
27,2	136	⬠ ↑ ⬠	Intersection C1/D790, Au Stop : <b>TOUT DROIT</b> Direction CANIHUEL <b>ÎLOTS</b>	D4	13:28	13:26	13:25
27,4	135,8	↑	Au Lieu-Dit Le Clandy : <b>TOUT DROIT</b> Direction ST NICOLAS DU PELEM	D4	13:29	13:27	13:25
28,2	135		Panneau Entrée ST NICOLAS DU PELEM	NC	13:30	13:28	13:26
28,3	134,9	↔	ST NICOLAS DU PELEM : <b>A GAUCHE</b>	NC	13:30	13:28	13:26
28,5	134,7	ATTENTION ⚠	ST NICOLAS DU PELEM : Au niveau de l'Eglise <b>RETRECISSEMENT</b>	NC	13:30	13:28	13:26
28,8	134,4	○ → ⬠	ST NICOLAS DU PELEM : <b>ROND POINT : A DROITE</b> Direction LANRIVAIN / BOTHOA <b>ÎLOT</b>	NC	13:31	13:29	13:27
28,8	134,4	⬠ ○ ↑	ST NICOLAS DU PELEM : <b>ROND POINT : TOUT DROIT</b> Direction LANRIVAIN / BOTHOA <b>ÎLOT</b>	NC	13:31	13:29	13:27
29,3	133,9	MG 1	<b>MEILLEUR GRIMPEUR</b>	NC	13:31	13:29	13:27
29,3	133,9		Panneau Sortie ST NICOLAS DU PELEM	D5	13:31	13:29	13:27
30,3	132,9	↑	<b>TOUT DROIT</b> Direction LANRIVAIN / BOURBRIAC	D50	13:33	13:31	13:29
31,1	132,1	↑	Traversée de Kergoten	D50	13:34	13:32	13:30
31,5	131,7	DANGER	DESCENTE DANGEREUSE AVEC VIRAGES	D50	13:35	13:33	13:30
33,4	129,8	↑	Traversée de Menez-Plat	D50	13:38	13:35	13:33
35,3	127,9		Panneau Entrée LANRIVAIN	D50	13:40	13:38	13:36
35,6	127,6	↔	LANRIVAIN : <b>A GAUCHE</b>	D50	13:41	13:38	13:36
35,7	127,5	↑	LANRIVAIN : <b>TOUT DROIT</b> Direction MAËL-PESTIVIEN	D50	13:41	13:39	13:36
35,7	127,5		Panneau Sortie LANRIVAIN	D50	13:41	13:39	13:36
36,4	126,8	⬠ ↑ ⬠	Intersection D50/D8 : <b>TOUT DROIT</b> Direction PEUMERIT-QUINTIN / MAËL-PESTIVIEN <b>ÎLOTS</b>	D50	13:42	13:40	13:37
37,4	125,8	ATTENTION ↔	Au Lieu-Dit La Salle : <b>VIRAGE A GAUCHE</b>	D50	13:44	13:41	13:39
38,4	124,8	↔	<b>A GAUCHE</b> : Niveau Calvaire	D50	13:45	13:42	13:40
39,1	124,1	↔	<b>A GAUCHE</b>	D50	13:46	13:43	13:41
39,5	123,7	↔	<b>A GAUCHE</b>	D50	13:47	13:44	13:41
40,1	123,1	↓	Passage Au-dessus du Blavet	D50	13:48	13:45	13:42
40,8	122,4	↑	Traversée de Kersolec	D50	13:49	13:46	13:43
41,2	122	↔	<b>A GAUCHE</b> Direction PEUMERIT-QUINTIN	D123	13:49	13:46	13:44
41,5	121,7	↔	<b>A GAUCHE</b>	D123	13:50	13:47	13:44
42,1	121,1	DANGER	DESCENTE DANGEREUSE AVEC VIRAGES	D123	13:51	13:48	13:45
43,2	120	↔	<b>A GAUCHE</b> Direction TREMARGAT	C2	13:52	13:49	13:46
43,2	120		Panneau Entrée PEUMERIT-QUINTIN	C2	13:52	13:49	13:46
43,4	119,8	→	PEUMERIT-QUINTIN (Après Eglise) : <b>A DROITE</b>	C2	13:53	13:50	13:47
43,5	119,7	VERT 2	<b>SPRINT MAILLOT VERT</b>	NC	13:53	13:50	13:47
43,5	119,7	→	<b>A DROITE</b> Direction TREMARGAT	NC	13:53	13:50	13:47
45,1	118,1	→	<b>A DROITE</b>	NC	13:55	13:52	13:49
46,5	116,7	→	Au Cédez le Passage : <b>A DROITE</b> Direction TREMARGAT	D87	13:57	13:54	13:51
47,2	116	ATTENTION →	<b>VIRAGE A DROITE</b>	D87	13:58	13:55	13:52
48	115,2		Panneau Entrée TREMARGAT	D87	14:00	13:56	13:53
48	115,2	DANGER ▲	TREMARGAT : <b>RALENTISSEUR</b>	D87	14:00	13:56	13:53
48,1	115,1	↔	TREMARGAT : <b>A GAUCHE</b>	D87	14:00	13:56	13:53

48,2	115	↗	TREMARGAT : <b>A DROITE</b> Direction KERGRIST-MOËLOU	D87	14:00	13:56	13:53
48,4	114,8		Panneau Sortie TREMARGAT	D87	14:00	13:57	13:54
49,1	114,1	DANGER	<b>DESCENTE DANGEREUSE</b>	D87	14:01	13:58	13:54
53,2	110		Panneau Entrée KERGRIST-MOËLOU	D87	14:07	14:04	14:00
53,6	109,6	↑	KERGRIST-MOËLOU : Au Stop : <b>TOUT DROIT</b>	D87	14:08	14:04	14:01
53,7	109,5	↑	KERGRIST-MOËLOU : <b>TOUT DROIT</b> Direction MAËL-CARHAIX	D87	14:08	14:04	14:01
53,8	109,4	ATTENTION ↙	KERGRIST-MOËLOU : <b>A GAUCHE</b>	D87	14:08	14:04	14:01
54	109,2		Panneau Sortie KERGRIST-MOËLOU	D87	14:09	14:05	14:01
54,5	108,7	↗	<b>A DROITE</b> Direction MAËL-CARHAIX	NC	14:09	14:05	14:02
55,9	107,3	↑	Traversée de Petit Paris	NC	14:11	14:07	14:04
61,5	101,7	ATTENTION ◇ ↙	Au Stop : <b>A GAUCHE</b> direction MAËL-CARHAIX <b>ÎLOT</b>	D11	14:20	14:15	14:11
61,9	101,3		Panneau Entrée MAËL-CARHAIX	D11	14:20	14:16	14:12
62,5		MG 2	<b>MEILLEUR GRIMPEUR</b>	D11	14:21	14:17	14:13
63	100,2	↑	MAËL-CARHAIX : <b>TOUT DROIT</b> Direction PAULE / LE MOUSTOIR	D11	14:22	14:18	14:13
64,1	99,1		Panneau Sortie MAËL-CARHAIX	D11	14:24	14:19	14:15
66,7	96,5	↓	Passage Au-dessus de la RN164	D11	14:28	14:23	14:18
66,7	96,5	ATTENTION ◇ ○ ◇	<b>ROND POINT</b> : Deuxième Sortie : Direction PAULE / LE MOUSTOIR <b>ÎLOTS</b>	D11	14:28	14:23	14:18
67,3	95,9	ATTENTION ◇ ◇	Au Lieu-dit La Pie : Au Stop : <b>TOUT DROIT</b> Direction PAULE <b>ÎLOTS</b>	D11	14:28	14:24	14:19
67,4	95,8	ATTENTION ↙ ↗	<b>VIRAGE A GAUCHE PUIS A DROITE</b>	D11	14:29	14:24	14:19
67,5	95,7	↓	Passage au-dessus du Canal de Nantes à Brest	D11	14:29	14:24	14:20
69,5	93,7		Panneau Entrée PAULE	D11	14:32	14:27	14:22
69,8	93,4	↙	PAULE : <b>A GAUCHE</b> Direction GLOMEL	D85	14:32	14:27	14:23
70,4	92,8		Panneau Sortie PAULE	D85	14:33	14:28	14:24
73,2	90		Panneau Entrée GLOMEL	D85	14:37	14:32	14:27
73,3	89,9	ATTENTION ◇ ↑ ◇	GLOMEL : Intersection D85/D3 : <b>TOUT DROIT</b> Direction TREGORNAN <b>ÎLOTS</b>	D85	14:37	14:32	14:27
73,5	89,7		Panneau Sortie GLOMEL	D85	14:38	14:33	14:28
76,2	87		<b>DEBUT ZONE DE RAVITAILLEMENT</b>	D85	14:42	14:36	14:31
76,6	86,6		<b>FIN DE ZONE DE RAVITAILLEMENT</b>	D85	14:42	14:37	14:32
76,6	86,6		<b>ZONE VERTE DECHETS</b>	D85	14:42	14:37	14:32
79,1	84,1		Panneau Entrée TREGORNAN	D85	14:46	14:41	14:35
79,3	83,9	↙	TREGORNAN : <b>A GAUCHE</b> Direction DAMREC	NC	14:46	14:41	14:36
79,8	83,4	↗	<b>A DROITE</b>	NC	14:47	14:42	14:36
80,7	82,5	↑	Traversée de Grazius	NC	14:49	14:43	14:38
82,3	80,9	◇ ↗	<b>A DROITE</b> <b>ÎLOT</b>	NC	14:51	14:45	14:40
82,7	80,5	DANGER ▲	Au Lieu-Dit Le Merdy : <b>RALENTISSEUR</b>	NC	14:52	14:46	14:40
83	80,2	DANGER ▲	Au Lieu-Dit Le Merdy : <b>RALENTISSEUR</b>	NC	14:52	14:46	14:41
83,4	79,8	ATTENTION ◇ ↑ ◇	Au Cédez le Passage : Intersection D790 : <b>TOUT DROIT</b> Direction Kergariou <b>ÎLOTS</b>	NC	14:53	14:47	14:41
84,5	78,7	↑	<b>TOUT DROIT</b> : Direction Kermarec (Transformateur)	NC	14:54	14:48	14:43
85,2	78	↗	<b>A DROITE</b>	NC	14:55	14:49	14:44
86	77,2	↙	<b>A GAUCHE</b> Direction MELLIONNEC	D76	14:57	14:50	14:45
88,7	74,5	↑	<b>TOUT DROIT</b> Direction MELLIONNEC	D76	15:01	14:54	14:48
89	74,2		Panneau Entrée MELLIONNEC	D76	15:01	14:55	14:49
89,3	73,9	VERT 3	<b>SPRINT MAILLOT VERT</b>	D76	15:01	14:55	14:49

89,3	73,9	◇ ↶	MELLIONNEC : Au Cédez le Passage : <b>A GAUCHE</b> <b>ÎLOT</b>	D23	15:01	14:55	14:49
89,4	73,8	↑	MELLIONNEC : <b>TOUT DROIT</b>	D23	15:02	14:55	14:49
89,8	73,4		Panneau Sortie MELLIONNEC	D23	15:02	14:56	14:50
92	71,2		Panneau Entrée BONEN	D23	15:06	14:59	14:53
92,3	70,9	↑	BONEN (Niveau Eglise) : <b>TOUT DROIT</b>	D23	15:06	14:59	14:53
92,6	70,6		Panneau Sortie BONEN	D23	15:06	14:30	14:54
92,2	70,4	ATTENTION ↗	<b>A DROITE</b> (Niveau Cimetière de Bonen)	NC	15:07	15:00	14:54
93,0	70	↓	Passage au-dessus du Canal de Nantes à Brest	NC	15:07	15:01	14:55
93,1	69,9	↑	<b>TOUT DROIT</b> Direction Rostrenen	NC	15:07	15:01	14:55
96,2	66,8		<b>ENTREE SUR LE CIRCUIT</b>	NC	15:12	15:05	14:59
96,5	66,5		Premier Passage sur la Ligne : – Circuit de 9,5Km – <b>7 Tours</b> –		15:13	15:06	14:59
105,8	57,2	<b>MG 3</b>	<b>MEILLEUR GRIMPEUR Sommet rue Le Hlir</b>		15:27	15:19	15:12
106,0	57		Deuxième Passage		15:27	15:19	15:12
115,5	47,5		Troisième Passage		15:41	15:33	15:25
125,0	38		Quatrième Passage		15:55	15:46	15:38
125,0	38	<b>VERT 4</b>	<b>SPRINT MAILLOT VERT QUATRIEME PASSAGE LIGNE</b>		15:55	15:46	15:38
134,5	28,5		Cinquième Passage		16:10	16:00	15:51
144,0	19		Sixième Passage		16:24	16:14	16:04
153,5	9,5		Septième Passage		16:38	16:27	16:17
163,0	0	ARRIVEE	Au Huitième Passage : <b>FINAL</b> du KBE		16:52	16:41	16:30
<b>Contrôle Anti-Dopage au niveau de la ligne</b> <b>Les résultats seront distribués après validation par le collège des commissaires de courses</b> <b>REMISES DES TROPHEES A 18h00 Salle des fêtes de Rostrenen / OBLIGATOIRE</b>							

↑ 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