

TOUR DES ALPES-MARITIMES ET DU VAR / ÉTAPE N°3 : LA LONDE - MONT FARON

Kilomètres			ITINÉRAIRE 136 Kms	Horaires		
à parcourir	parcourus	itinéraire		45 km/h	40 km/h	38 km/h
			La Londe " centre ville "	12:00:00	12:00:00	12:00:00
			Défilé fictif de 2 Km 500 jusqu'au KM 0			
			Av. Georges Clemenceau Hôtel de Ville - Av. Marcel Pagnol			
			Av. Alphonse Daudet - Av. Général de Gaulle - Av. Foch - Rue J. Laure			
136	0,0	D88	Château de Jasson - Km 0	12:10:00	12:10:00	12:10:00
133,7	2,3	D88	Rétrécissement Pont étroit	12:13:04	12:13:27	12:13:38
130,0	6,0	D88	Début montée " Pas du Cerf " sur 2,7 kms - Descente rapide et sinueuse (3 kms)	12:18:00	12:19:00	12:19:28
124,5	11,5	D14	A Gauche Direction Pierrefeu	12:25:20	12:27:15	12:28:09
119,5	16,5	D14	Entrée Pierrefeu du var	12:32:00	12:34:45	12:36:03
119,1	16,9	D12	A droite Direction Puget-ville	12:32:32	12:35:21	12:36:41
118,3	17,7	D13	A droite Direction Pignans - Pont étroit	12:33:36	12:36:33	12:37:57
114,7	21,3	D13	Lieu-dit " Les Vidaux "	12:38:24	12:41:57	12:43:38
112,8	23,2	D13	A gauche route de Riez	12:40:56	12:44:48	12:46:38
111,9	24,1	D13	A droite Direction Carnoules	12:42:08	12:46:09	12:48:03
108,6	27,4	D13	Entrée Carnoules	12:46:32	12:51:06	12:53:16
108,2	27,8	D13	Passage sous pont (hauteur max 2,7 m)	12:47:04	12:51:42	12:53:54
107,8	28,2	D97	A gauche Direction Puget-ville	12:47:36	12:52:18	12:54:32
107,6	28,4	RD13	A droite Direction Besse - Traversée Carnoules (nombreux ralentisseurs)	12:47:52	12:52:36	12:54:51
102,0	34	D15	A gauche Direction St-Anastasie	12:55:20	13:01:00	13:03:41
98,5	37,5	D15	Entrée St-Anastasie	13:00:00	13:06:15	13:09:13
94,5	41,5	D15	Rond point 2ème à droite Direction Forcalqueiret	13:05:20	13:12:15	13:15:32
94,0	42,0	D554	Entée Forcalqueiret - Centre ville (nombreux ralentisseurs)	13:06:00	13:13:00	13:16:19
93,0	43,0	D12	A gauche Direction Rocbaron	13:07:20	13:14:30	13:17:54
92,2	43,8	D12	Rond point 2ème à droite - Montée de Rocbaron sur 3 kms	13:08:24	13:15:42	13:19:09
88,8	47,2	D12	Entrée Rocbaron (ralentisseurs et route étroite)	13:12:56	13:20:48	13:24:32
88,1	47,9	D81	A droite Direction Gareoult	13:13:52	13:21:51	13:25:38
86,0	50,0	D81	Rond point 2ème à droite Direction Gareoult	13:16:40	13:25:00	13:28:57
82,2	53,8	D64	Rond point 2ème à droite Direction La Roquebrussane	13:21:44	13:30:42	13:34:57
77,4	58,6	D64	Entrée La Roquebrussane	13:28:08	13:37:54	13:42:32
77,0	59,0	D5	SPRINT	13:28:40	13:38:30	13:43:09
76,8	59,2	D5	Rond point 2ème à droite Direction Tourves - RAVITAILLEMENT	13:28:56	13:38:48	13:43:28
72,3	63,7	D95	A gauche Direction Mazaugues - Pied du mur (montée de 1,5 km)	13:34:56	13:45:33	13:50:35
67,5	68,50	D95	Entrée Mazaugues	13:41:20	13:52:45	13:58:09
67,0	69,0	D64	A gauche Direction La Roquebrussane (début montée de 1,5 km 8%)	13:42:00	13:53:30	13:58:57
62,0	74,0	D64	SPRINT	13:48:40	14:01:00	14:06:51
61,9	74,1	D64	Entrée La Roquebrussane	13:48:48	14:01:09	14:07:00
61,6	74,4	D5	Rond point à droite Direction MEOUNES	13:49:12	14:01:36	14:07:28
54,4	81,6	D5	Entrée MEOUNES	13:58:48	14:12:24	14:18:51
53,9	82,1	D2	A droite Direction SIGNES - Début montée (3 kms)	13:59:28	14:13:09	14:19:38
45,1	90,9	D2	Entrée SIGNES (montée de 1,5 kms)	14:11:12	14:26:21	14:33:32
39,0	97,0	D2	A droite Direction AUBAGNE	14:19:20	14:35:30	14:43:09
34,0	102,0	D2	Entrée Le CAMP	14:26:00	14:43:00	14:51:03
33,9	102,1	D26	A gauche Direction Le Brulat (descente rapide et dangereuse sur 3 kms)	14:26:08	14:43:09	14:51:13
28,6	107,4	D26	Entrée LE BRULAT (montée sur 1,5 kms)	14:33:12	14:51:06	14:59:35
25,5	110,5	D26	Entrée LE BEAUSSET (nombreux ralentisseurs)	14:37:20	14:55:45	15:04:28
25,3	110,7	D559B	Rond point 2ème à droite	14:37:36	14:56:03	15:04:47
24,6	111,4	DN8	2ème à droite Direction St Anne d'Evenos	14:38:32	14:57:06	15:05:54
21,3	114,7	D462	A gauche Direction Le Broussan (Montée Carrières d'Evenos 3 kms 9%)	14:42:56	15:02:03	15:11:06
15,0	121,0	D462	Entrée LE BROUSSAN	14:51:20	15:11:30	15:21:03
14,8	121,2	D462	Début Col de Garde (2 kms) - Descente dangereuse et sinueuse	14:51:36	15:11:48	15:21:22
12,8	123,2	D462	GPM - 3° cat	14:54:16	15:14:48	15:24:32
8,6	127,4	D462	Entrée TOULON	14:59:52	15:21:06	15:30:45
8,3	127,7	D462	Avenue des fils Marescot	15:00:16	15:21:33	15:31:13
6,8	129,2	D462	Chemin de Rigoumel	15:02:16	15:23:48	15:33:36
6,1	129,9	D462	Rond point 2ème à droite - Direction Le Revest (chemin du Jonquet)	15:03:12	15:24:51	15:34:42
5,9	130,1	VC	A gauche Le Mont Faron (début de la montée 5,9 kms)	15:03:28	15:25:09	15:35:01
0	136,0	VC	GPM - 2° cat - ARRIVÉE LE MONT FARON	15:11:20	15:34:00	15:44:20