

Signature : 11h30 --- 12h15 au Car Podium – Devant la Mairie - LOCMALO

Départ des Véhicules Assistance Coureurs : 12 heures

Départ fictif : 12 heures 20 – Rue Jean Le Bris – LOCMALO pour 2.6 Km

Km		Indications	Itinéraire	Routes	Horaires		
Fait					40 Km/h	42 Km/h	44 Km/h
			DEPART Fictif Rue Jean Le Bris– 12 heures 20				
0	183,6	↑	DEPART REEL PANNEAU SORTIE GUEMENETOUT DROIT	D131	12:30	12:30	12:30
0,5	183,1	↗	A DROITE PONTICHOT	NC	12:30	12:30	12:30
3,0	180,6	↗	A DROITE BOT COET	NC	12:35	12:35	12:35
3,6	180,0	↖	A GAUCHE	NC	12:36	12:36	12:35
4,3	179,3	MG1	MEILLEUR GRIMPEUR 1	NC	12:37	12:37	12:36
5,6	178,0	↖	A GAUCHE	D1	12:39	12:39	12:38
7,2	176,4	↖	Poulgrellec - A GAUCHE Direction PLOERDUT	D132	12:41	12:41	12:40
8,3	175,3	↑	Panneau Entrée de PLOERDUT	D131	12:43	12:42	12:42
8,5	175,1	▲	RALENTISSEUR	EV	12:43	12:43	12:42
8,9	174,7	▲	RALENTISSEUR	EV	12:44	12:43	12:43
9,1	174,5	↗	A DROITE Vers LE CROISTY	EV	12:44	12:44	12:43
9,3	174,3	↑	TOUT DROIT VERS LE CROISTY	EV	12:44	12:44	12:43
9,8	173,8	↑	Panneau Sortie de PLOERDUT	D132	12:45	12:45	12:44
15,1	168,5	↑	Panneau Entrée LE CROISTY	D132	12:53	12:52	12:51
15,2	168,4	( )	RETRECISSEMENT	EV	12:53	12:52	12:51
15,3	168,3	( )	RETRECISSEMENT	EV	12:53	12:52	12:51
15,4	168,2	○	A ROND POINT première Sortie PLOURAY	EV	12:54	12:53	12:52
15,5	168,1	( )	RETRECISSEMENT	EV	12:54	12:53	12:52
15,7	167,9	( )	RETRECISSEMENT	EV	12:54	12:53	12:52
15,8	167,8	↑	Panneau Sortie de LE CROISTY	D110	12:54	12:53	12:52
18,3	165,3	↑	TOUT DROIT vers PLOURAY	D178	12:58	12:57	12:55
25,1	158,5	◇○↑	ILOT + ROND POINT deuxième Sortie ROSTRENE	D178	13:08	13:06	13:05
25,5	158,1	◇○↑	ILOT + ROND POINT deuxième Sortie ROSTRENE	D790	13:09	13:07	13:05
25,8	157,8	◇↖	ILOT CENTRAL - A GAUCHE Direction TREGORNAN	D790E	13:09	13:07	13:06
25,9	157,7	↗	A DROITE	D790E	13:09	13:08	13:06
26,8	156,8	↖	A GAUCHE	D790E	13:11	13:09	13:07
28,6	155,0	SPRINT 1↑	SPRINT 1 REST AUFFRET	D790E	13:13	13:11	13:10
29,0	154,6	↑	Panneau Entrée de TREGORGAN	D85	13:14	13:12	13:10
29,1	154,5	↗	A DROITE Vers GLOMEL	D85	13:14	13:12	13:10
29,6	154,0	↑	Panneau Sortie de TREGORGAN	D85	13:15	13:13	13:11
35,2	148,4	↑	Panneau Entrée de GLOMEL	D85	13:23	13:21	13:19
35,3	148,3	○	A ROND POINT Deuxième Sortie MAEL CARHAIX	D85	13:23	13:21	13:19
35,4	148,2	↑	Panneau Sortie de GLOMEL	D85	13:24	13:21	13:19
38,1	145,5	↑	Panneau Entrée de PAULE	D85	13:28	13:25	13:22
38,8	144,8	↗	A DROITE devant la Mairie Vers MAEL CARHAIX	D11	13:29	13:26	13:23
39,2	144,4	↑	Panneau Sortie de PAULE	D11	13:29	13:27	13:24
41,2	142,4	↑◇	STOP INTERSECTION D11/D2164 TOUT DROIT MAEL CX	D11	13:32	13:29	13:27
41,7	141,9	○◇↗	ILOT- AU Rond-Point Première sortie MAEL CARHAIX	D11	13:33	13:30	13:27
41,7	141,9	↑↓	PASSAGE AU DESSUS N164 TOUT DROIT MAEL CX	D11	13:33	13:30	13:27
41,9	141,7	↑	DEBUT ZONE VERTE	D11	13:33	13:30	13:28
42,4	141,2	↑	FIN ZONE VERTE	D11	13:34	13:31	13:28
43,1	140,5	↑	TOUT DROIT MAEL CARHAIX	D11	13:35	13:32	13:29
44,3	139,3	↑	Panneau Entrée de MAEL CARHAIX	D11	13:37	13:34	13:31
44,6	139,0	○◇↑	ILOT- AU Rond-Point TOUDROIT	EV	13:37	13:34	13:31
44,8	138,8	↑▲	RALENTISSEUR	EV	13:38	13:35	13:32
45,1	138,5	↑▲	RALENTISSEUR	EV	13:38	13:35	13:32
45,4	138,2	↖	A GAUCHE Direction LOCARN	EV	13:39	13:35	13:32
45,7	137,9	↑	TOUT DROIT Vers CARHAIX – TREBRIVAN	EV	13:39	13:36	13:33
45,9	137,7	↑▲	RALENTISSEUR	EV	13:39	13:36	13:33
46,2	137,4	↑▲	RALENTISSEUR	EV	13:40	13:37	13:34
46,3	137,3	↑	Panneau Sortie de MAEL CARHAIX	D23	13:40	13:37	13:34

47,4	136,2	↑	TOUT DROIT vers CARHAIX	D49	13:42	13:38	13:35
51,4	132,2	↗	A DROITE Direction CARHAIX	D49	13:48	13:44	13:41
53,1	130,5	↗	A DROITE Direction TREFFRIN	NC	13:50	13:46	13:43
54,0	129,6	○↑	AU Rond-Point Deuxième Sortie - TREFFRIN	D20A	13:52	13:48	13:44
54,6	129,0	↖	A GAUCHE Direction ECOLE	NC	13:52	13:49	13:45
56,1	127,5	↑▲	PASSAGE A NIVEAU – FONTAINE BLANCHE	NC	13:55	13:51	13:47
56,6	127,0	[ ]	RETRECISSEMENT	NC	13:55	13:51	13:48
56,6	127,0	↑	CEDER LE PASSAGE TOUT DROIT vers PLOUNEVEZEL	NC	13:55	13:51	13:48
57,8	125,8	SPRINT 2↑	SPRINT 2	NC	13:57	13:53	13:49
59,0	124,6	↑	TOUT DROIT	NC	13:59	13:55	13:51
59,8	123,8	↑	Panneau Entrée de PLOUNEVEZEL	NC	14:00	13:56	13:52
60,1	123,5	↗	AU STOP A DROITE	EV	14:01	13:56	13:52
60,2	123,4	↑	Panneau Sortie de PLOUNEVEZEL	D54	14:01	13:57	13:53
66,6	117,0	↖▲	Intersection D54/D154 A GAUCHE Vers POULLAOUEN	D154	14:10	14:06	14:01
71,5	112,1	↑	Panneau Entrée de POULLAOUEN	D154	14:18	14:13	14:08
71,6	112,0	MG2	MEILLEUR GRIMPEUR 2	D154	14:18	14:13	14:08
72,0	111,6	○↑	AU Rond-Point Deuxième Sortie - KERGLOFF	EV	14:19	14:13	14:09
72,1	111,5	↑▲	RALENTISSEUR	EV	14:19	14:14	14:09
72,4	111,2	[ ]	RETRECISSEMENT	EV	14:19	14:14	14:09
72,6	111,0	[ ]	RETRECISSEMENT	EV	14:19	14:14	14:10
72,7	110,9	↑	Panneau Sortie de POULLAOUEN	D236	14:20	14:14	14:10
74,9	108,7	↖	A GAUCHE	D236	14:23	14:18	14:13
76,8	106,8	↑‡	Passage sous Axe LORIENT/ROSCOFF TOUT DROIT	D236	14:26	14:20	14:15
79,6	104,0	↖◇	ILOT CENTRAL – STOP A GAUCHE Direction KERGLOFF	D48	14:30	14:24	14:19
80,4	103,2	↑	Panneau Entrée KERGLOFF	D48	14:31	14:25	14:20
80,8	102,8	↑▲	RALENTISSEUR	EV	14:32	14:26	14:21
81,5	102,1	↑◇	ILOT CENTRAL – STOP TOUT DROIT	EV	14:33	14:27	14:22
81,9	101,7	↑	Panneau Sortie KERGLOFF	NC	14:33	14:28	14:22
82,4	101,2	↑▲	DESCENTE DANGEREUSE	NC	14:34	14:28	14:23
82,8	100,8	[ ] ↑	MOULIN DU ROI - PONT ETROIT	NC	14:35	14:29	14:23
82,9	100,7	↖	AU CEDER LE PASSAGE A GAUCHE Direction CARHAIX	D264	14:35	14:29	14:24
83,9	99,7	↑	Panneau Entrée CARHAIX	D264	14:36	14:30	14:25
84,1	99,5	○↗	AU ROND POINT DEUXIEME SORTIE CENTRE VILLE	EV	14:37	14:31	14:25
84,2	99,4	↑▲◇	ILOTS CENTRAUX	EV	14:37	14:31	14:25
84,4	99,2	○↗	AU ROND POINT DEUXIEME SORTIE CENTRE VILLE	EV	14:37	14:31	14:26
84,7	98,9	↑▲	RALENTISSEUR	EV	14:38	14:32	14:26
84,9	98,7	○↖	A ROND POINT Troisième Sortie	EV	14:38	14:32	14:26
85,0	98,6	↑	ENTREE CIRCUIT 10,0 KM	EV	14:38	14:32	14:26
93,6	90,0	SPRINT 3	PREMIER PASSAGE SPRINT 3 MEILLEUR ANIMATEUR 9 tours complets de circuit 10 km	EV	14:51	14:44	14:38
103,6	80,0		Deuxième passage	EV	15:04	14:57	14:50
103,6	80,0	↑	ZONE VERTE située après le passage de la ligne	EV	15:04	14:57	14:50
113,6	70,0		Troisième passage	EV	15:18	15:10	15:03
118,7	64,9	MG3	Meilleur Grimpeur 3	EV	15:26	15:17	15:10
123,6	60,0		Quatrième Passage	EV	15:31	15:23	15:15
133,6	50,0		Cinquième Passage	EV	15:45	15:36	15:27
143,6	40,0	SPRINT 4	SIXIEME PASSAGE SPRINT 4 MEILLEUR ANIMATEUR	EV	15:58	15:49	15:40
153,6	30,0		Septième Passage	EV	16:12	16:01	15:52
163,6	20,0		Huitième Passage	EV	16:25	16:14	16:04
168,7	14,9	MG4	MEILLEUR GRIMPEUR 4	EV	16:33	16:22	16:11
173,6	10,0		Neuvième Passage	EV	16:39	16:27	16:16
183,6	0,0		ARRIVEE au Dixième Passage	EV	16:52	16:42	16:29

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  
 LES POINTS DANGEREUX SONT EN JAUNE (QUI PEUVENT ETRE DES CHANGEMENTS DE DIRECTION)

LES PRINCIPAUX CHANGEMENT DE DIRECTION SONT EN ORANGE

LES « MG » Meilleur GRIMPEUR (4) SONT EN ROUGE

LES SPRINTS (4) SONT EN VERT

LES ENTREES ET SORTIES DE VILLAGES SONT EN BLEU CIEL

LES 2 ZONES DE RAVITAILLEMENT SUIVIES DE ZONES VERTES SONT EN BLEU FONCE ET VERT FONCE