

Signature : 11 h - 12 h au Car Podium - Départ des Véhicules Assistance Coureurs : 12 h  
Départ fictif à 12 h 18 devant la mairie de PLOUISY

Km		Indications	Itinéraire	Routes	Horaires		
Fait	Restant				40 Km/h	42 Km/h	44 Km/h
			Départ réel arrêté devant la Mairie- GUINGAMP				
0,1	189,4	DEPART ↑	A DROITE	EV	12:30	12:30	12:30
0,2	189,3	ATTENTION↑	▲Attention ILOT CENTRAUX	EV	12:30	12:30	12:30
0,6	188,9	ATTENTION↑	▲Attention Ralentisseur	EV	12:31	12:31	12:30
1,0	188,5	↔	FEU A DROITE Direction BOURBRIAC – ZI GRACES	EV	12:31	12:31	12:31
1,1	188,4	ATTENTION↑	▲Attention Ralentisseur	EV	12:31	12:31	12:31
1,6	187,9	↑	AU FEU TOUT DROIT BURBRIAC	EV	12:32	12:32	12:32
1,8	187,7	↑▲	【】 RETRECISSEMENT	EV	12:33	12:33	12:32
1,9	187,6	↑▲	【】 RETRECISSEMENT	EV	12:33	12:33	12:33
2,0	187,5	↑	Panneau Sortie de GUINGAMP	D8	12:34	12:33	12:33
2,0	187,5	↑ ↑	PASSAGE SOUS LA RN 12 -TOUT DROIT	D8	12:34	12:33	12:33
6,5	183,0	MG 1	MEILLEUR GRIMPEUR 1	D8	12:40	12:40	12:39
10,4	179,1	○↑	ROND POINT DEUXIEME SORTIE KERRIEN	D8	12:46	12:45	12:45
10,5	179,0	↑	Panneau Entrée de BOURBRIAC	EV	12:46	12:46	12:45
10,6	178,9	ATTENTION↑	▲Attention Ralentisseur	EV	12:46	12:46	12:45
10,9	178,6	ATTENTION↑	▲Attention Ralentisseur	EV	12:47	12:46	12:45
11,2	178,3	ATTENTION↑	▲Attention Ralentisseur	EV	12:47	12:47	12:46
11,6	177,9	↔	A DROITE	EV	12:48	12:47	12:46
11,7	177,8	↔	A GAUCHE TOUR DE L'EGLISE	EV	12:48	12:47	12:46
11,8	177,7	↔	A GAUCHE SAIN ADRIEN	D22	12:48	12:47	12:47
12,0	177,5	↔	A DROITE PLESIDY	D22	12:49	12:48	12:47
12,7	176,8	↑	Panneau SORTIE BOURBRIAC	D22	12:50	12:49	12:48
13,3	176,2	↔	A GAUCHE	D22	12:50	12:50	12:49
17,4	172,1	↑	TOUT DROIT vers PLESIDY	D22	12:57	12:55	12:54
17,8	171,7	↑	Panneau Entrée de PLESIDY	D5	12:57	12:56	12:55
18,5	171,0	ATTENTION↑	▲Attention Ralentisseur	EV	12:58	12:57	12:56
18,7	170,8	ATTENTION↔	▲Attention Ralentisseur A DROITE Vers Etang Neuf	EV	12:59	12:57	12:56
19,0	170,5	↑	Panneau Sortie de PLESIDY	NC	12:59	12:58	12:56
22,0	167,5	↔▲	A GAUCHE vers ETANG NEUF	NC	13:04	13:02	13:01
22,9	166,6	SPRINT 1	SPRINT 1 MONUMENT DE LA RESISTANCE	NC	13:05	13:03	13:02
23,3	166,2	↔	A GAUCHE Direction CORLAY	NC	13:05	13:04	13:02
23,9	165,6	↔	Céder le Passage A DROITE	D767	13:06	13:05	13:03
24,0	165,5	↔	A GAUCHE VERS SAINT CONNAN	C2	13:07	13:05	13:03
26,0	163,5	↔	A GAUCHE Panneau Entrée de SAINT CONNAN	NC	13:10	13:08	13:06
26,1	163,4	↔	A GAUCHE vers SEVEN LEHART	NC	13:10	13:08	13:06
26,3	163,2	↔	A DROITE vers le Centre BOURG	NC	13:10	13:08	13:06
26,6	162,9	↔	A DROITE vers le Centre BOURG	NC	13:10	13:09	13:07
26,7	162,8	↔STOP	A DROITE vers le Centre BOURG	NC	13:11	13:09	13:07
26,8	162,7	↔	A GAUCHE	NC	13:11	13:09	13:07
28,9	160,6	↑	TOUT DROIT	NC	13:14	13:12	13:10
31,0	158,5	↔	A DROITE AU STOP	D28	13:17	13:15	13:13
32,5	157,0	↑	TOUT DROIT vers SAINT GILLES PLIGEAUX	D4	13:19	13:17	13:15
32,8	156,7	↔STOP	A GAUCHE vers SAINT GILLES PLIGEAUX	D767	13:20	13:17	13:15
33,1	156,4	↔◇ILOTS	A DROITE vers ST GILLES PLIGEAUX	D4	13:20	13:18	13:16
33,4	156,1	↑ 【】 ▲	Entrée ST GILLES PLIGEAUX	D4	13:21	13:18	13:16
33,6	155,9	ATTENTION↑	▲Attention Ralentisseur	D4	13:21	13:19	13:16
34,0	155,5	↑	TOUT DROIT	D4	13:22	13:19	13:17
34,1	155,4	↑	TOUT DROIT Vers CANIHUEL	D4	13:22	13:19	13:17
34,2	155,3	ATTENTION↑	▲Attention Ralentisseur	D4	13:22	13:19	13:17
34,3	155,2	↑	Panneau sortie de SAINT GILLES PLIGEAUX	D4	13:22	13:20	13:17
37,7	151,8	↑	TOUT DROIT	D4	13:27	13:24	13:22
38,5	151,0	↑	Panneau Entrée de CANIHUEL	D4	13:28	13:26	13:23
38,9	150,6	↑	TOUT DROIT devant la Mairie	D4	13:29	13:26	13:24
39,1	150,4	↑	Panneau Sortie de CANIHUEL	D4	13:29	13:26	13:24
39,8	149,7	↑	DEBUT ZONE VERTE	D4	13:30	13:27	13:25
40,6	148,9	↑	FIN ZONE VERTE	D4	13:31	13:29	13:26
43,4	146,1	◇ ↔▲	ILOT CENTRAL A DROITE Vers SAINT NICOLAS	D4	13:36	13:33	13:30
44,1	145,4	↑	Panneau Entrée de SAINT NICOLAS	D4	13:37	13:34	13:31
44,3	145,2	↔	A GAUCHE	EV	13:37	13:34	13:31
44,6	144,9	↑	TOUT DROIT	EV	13:37	13:34	13:31

44,8	144,7		ROND POINT A DROITE vers LANRIVAIN	EV	13:38	13:35	13:32
45,3	144,2		Panneau Sortie de SAINT NICOLAS	D5	13:38	13:35	13:32
46,2	143,3		Tout droit vers LANRIVAIN	D5	13:40	13:37	13:34
47,2	142,3		DESCENTE DANGEUREUSE	D5	13:41	13:38	13:35
51,3	138,2		Panneau Entrée de LANRIVAIN	D50	13:47	13:44	13:40
51,6	137,9	SPRINT 2	SPRINT 2	EV	13:48	13:44	13:41
51,8	137,7		A GAUCHE RETRECISSEMENT	EV	13:48	13:45	13:41
52,0	137,5		Panneau Sortie de LANRIVAIN	D50	13:49	13:45	13:41
53,1	136,4		ILOT CENTRAL A GAUCHE vers PLOUNEVEZ	D8	13:50	13:46	13:43
52,5	137,0		TOUT DROIT Vers PLOUNEVEZ QUINTIN	D8	13:49	13:46	13:42
58,0	131,5		TOUT DROIT Vers PLOUNEVEZ QUINTIN	D8	13:58	13:53	13:50
58,5	131,0	DANGER	A DROITE – Circuit touristique de la Pierre	NC	13:58	13:54	13:50
58,7	130,8		A GAUCHE	NC	13:59	13:54	13:51
58,8	130,7		A GAUCHE	NC	13:59	13:55	13:51
59,1	130,4		A GAUCHE	NC	13:59	13:55	13:51
59,9	129,6		A GAUCHE au stop direction POUNEVEZ QUINTIN	NC	14:00	13:56	13:52
60,0	129,5		AU STOP TOUT DROIT	EV	14:01	13:56	13:52
60,1	129,4		A DROITE	EV	14:01	13:56	13:52
60,1	129,4		TOUT DROIT	EV	14:01	13:56	13:52
60,2	129,3		A GAUCHE PLOUGUERNEVEL	EV	14:01	13:57	13:53
60,4	129,1		A GAUCHE	EV	14:01	13:57	13:53
60,6	128,9		Panneau Sortie de PLOUNEVEZ QUINTIN	D8	14:01	13:57	13:53
61,1	128,4		TOUT DROIT VERS GOUAREC	D8	14:02	13:58	13:54
68,0	121,5		TOUT DROIT PASSAGE AU DESSUS N164	D8	14:13	14:08	14:03
68,1	121,4		Panneau Entrée GOUAREC	D8	14:13	14:08	14:03
68,9	120,6		STOP A GAUCHE vers SAINT GELVEN	EV	14:14	14:09	14:04
69,3	120,2		A GAUCHE ROSQUELFEN Avant sortie GOUAREC	EV	14:14	14:10	14:05
69,7	119,8		A DROITE	NC	14:15	14:10	14:06
70,4	119,1	MG2 puis	MEILLEUR GRIMPEUR 2 et A GAUCHE	NC	14:16	14:11	14:07
70,6	118,9		A DROITE	NC	14:16	14:11	14:07
70,8	118,7		AU ROND POINT 3 <sup>ème</sup> Sortie devant Chapelle	NC	14:17	14:12	14:07
71,2	118,3		CEDER LE PASSAGE A GAUCHE	NC	14:17	14:12	14:08
71,3	118,2		CEDER LE PASSAGE A DROITE	NC	14:17	14:12	14:08
71,6	117,9		DEUXIEME SORTIE STE TREPINE	D5	14:18	14:13	14:08
71,8	117,7		TROISIEME SORTIE STE TREPINE	D5	14:18	14:13	14:08
74,3	115,2		A GAUCHE	D5	14:22	14:17	14:12
75,9	113,6		Panneau Entrée de SAINTE TREPINE	D5	14:24	14:19	14:14
75,9	113,6	SPRINT 3	SPRINT 3 A L'ENTREE DE STE TREPINE	D5	14:24	14:19	14:14
76,0	113,5		ATTENTION	EV	14:25	14:19	14:14
76,2	113,3		A DROITE DIRECTION SAINT IGEAUX	EV	14:25	14:19	14:14
76,3	113,2		A DROITE	NC	14:25	14:20	14:15
77,9	111,6		A DROITE	NC	14:27	14:22	14:17
79,6	109,9		Panneau Entrée de SAINT IGEAUX	NC	14:30	14:24	14:19
79,8	109,7		A GAUCHE	EV	14:30	14:25	14:19
80,0	109,5		A GAUCHE	EV	14:31	14:25	14:20
80,1	109,4		A DROITE VERS CORLAY	D44A	14:31	14:25	14:20
80,2	109,3	ATTENTION		D44A	14:31	14:25	14:20
80,3	109,2		Panneau sortie de SAINT YGEAUX	D44A	14:31	14:25	14:20
81,3	108,2		Au CEDER le passage A DROITE vers LANISCAT	D44	14:32	14:27	14:21
85,4	104,1		Panneau Entrée de LANISCAT	D44	14:39	14:33	14:27
85,7	103,8	ATTENTION		D44	14:39	14:33	14:27
85,8	103,7	ATTENTION		D44	14:39	14:33	14:28
85,8	103,7		TOUT DROIT devant l'église	D44	14:39	14:33	14:28
86,1	103,4		A DROITE vers Vallée De Daoulas	D44	14:40	14:34	14:28
86,2	103,3		Début ZONE DE RAVITAILLEMENT	NC	14:40	14:34	14:28
86,6	102,9		Fin de ZONE DE RAVITAILLEMENT	NC	14:40	14:34	14:29
86,6	102,9		ZONE VERTE	EV	14:40	14:34	14:29
86,6	102,9		TOUT DROIT Sortie de LANISCAT	D44	14:40	14:34	14:29
86,9	102,6		FIN ZONE VERTE	D44	14:41	14:35	14:29
87,4	102,1		Passage sous la N164 A GAUCHE vers Bon Repos	D44	14:42	14:35	14:30
90,2	99,3		A GAUCHE vers SAINT GELVEN	D2164	14:46	14:39	14:34
90,3	99,2		A DROITE vers PERRET	D44	14:46	14:40	14:34
90,6	98,9	ATTENTION DANGER		D44	14:46	14:40	14:34
90,7	98,8		A DROITE vers Cabane de Quénécan	NC	14:47	14:40	14:34
92,1	97,4		A DROITE direction PERRET	NC	14:49	14:42	14:36
92,5	97,0	MG3	MEILLEUR GRIMPEUR 3	NC	14:49	14:43	14:37

95,4	94,1	↑	Panneau Entrée de PERRET	D4	14:54	14:47	14:41
95,9	93,6	↩	Dans le bourg A GAUCHE vers STE BRIGITTE	V2	14:54	14:48	14:41
96,4	93,1	↑	Panneau sortie de PERRET	V2	14:55	14:48	14:42
98,3	91,2	↑	Panneau Entrée de STE BRIGITTE	V2	14:58	14:51	14:45
98,4	91,1	↑	TOUT DROIT au stop CLEGUEREC	V2	14:58	14:51	14:45
98,6	90,9	↗	CEDER PASSAGE A DROITE CLEGUEREC	D15A	14:58	14:51	14:45
98,9	90,6	↑	Panneau Sortie de STE BRIGITTE	D15A	14:59	14:52	14:45
100,8	88,7	↗	CEDER PASSAGE + ILOT A DROITE SILFIAC	D15	15:02	14:55	14:48
102,0	87,5	↑D15/D764	TOUT DROIT SILFIAC	C4	15:04	14:56	14:50
102,3	87,2	↑	Panneau Entrée de SILFIAC	C4	15:04	14:57	14:50
102,6	86,9	↩ ATTENTION	▲A GAUCHE Virage angle droit brusque	C201	15:04	14:57	14:50
102,8	86,7	↑	Panneau sortie de SILFIAC	C201	15:05	14:57	14:51
103,6	85,9	↑	TOUT DROIT vers LESCOUET GOUAREC	C4	15:06	14:59	14:52
105,1	84,4	↑	TOUT DROIT	C201	15:08	15:01	14:54
108,6	80,9	ATTENTION ↗	▲Cx Kerlan A DROITE	D108	15:13	15:06	14:59
111,5	78,0	↗	ILOT CENTRAL - AU STOP A GAUCHE	D31	15:18	15:10	15:03
111,7	77,8	ATTENTION ↗	A DROITE – Croix Nivit	D108	15:18	15:10	15:03
112,6	76,9	↗	AU STOP – A DROITE Vers PLELAUFF	D76	15:19	15:11	15:04
114,0	75,5	↑	Panneau Entrée PLELAUFF	D76	15:22	15:13	15:06
114,3	75,2	↑	TOUT DROIT	D76	15:22	15:14	15:06
114,6	74,9	↑	AU STOP TOUT DROIT	D76	15:22	15:14	15:07
115,0	74,5	↩	A GAUCHE vers PLOUGUERNEVEL	NC	15:23	15:15	15:07
115,1	74,4	↑	Panneau Sortie PLELAUFF	NC	15:23	15:15	15:07
118,9	70,6	↗	ILOT CENTRAL -A GAUCHE PLOUGUERNEVEL	D2164	15:29	15:20	15:13
119,4	70,1	↑	Panneau Entrée PLOUGUERNEVEL	D2164	15:30	15:21	15:13
120,0	69,5	○↗	Au rond point 3 <sup>ème</sup> sortie vers MAIRIE puis DROITE	EV	15:31	15:22	15:14
120,2	69,3	○↗	Au rond point 2 <sup>ème</sup> sortie MAIRIE	EV	15:31	15:22	15:14
120,9	68,6	↗	A DROITE KERMARC'H	EV	15:32	15:23	15:15
121,1	68,4	↑	Panneau Sortie PLOUGUERNEVEL	NC	15:32	15:24	15:16
122,8	66,7	↗	A DROITE – ENTREE CIRCUIT – Circuit de 8,7 Km – 7 Tours complets-	NC	15:35	15:26	15:18
128,6	60,9	SPRINT4	SPRINT 4 PREMIER PASSAGE LIGNE	EV	15:43	15:34	15:26
137,3	52,2		Deuxième Passage	EV	15:56	15:47	15:38
137,3	52,2		ZONE VERTE après passage ligne	EV	15:56	15:47	15:38
146,0	43,5		Troisième Passage	EV	16:10	15:59	15:50
154,7	34,8		Quatrième Passage	EV	16:23	16:12	16:01
162,6	26,9	MG4	MEILLEUR GRIMPEUR 4 Sommet rue Le Hir	EV	16:34	16:23	16:12
163,4	26,1		Cinquième Passage	EV	16:36	16:24	16:13
172,1	17,4		Sixième Passage	EV	16:49	16:36	16:25
180,8	8,7		Septième Passage	EV	17:03	16:49	16:37
189,5	0,0	ARRIVEE	Au Huitième Passage FINAL du KBE	EV	17:16	17:01	16:49

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 Meilleurs GRIMPEURS (4) SONT EN ROUGE : 10,0 km, 66,1 km, 88,2 km, 149,6 km

LES SPRINTS (4) SONT EN VERT : 18,6 km, 47,3 km, 71,6 km, 124,3 km

LES ENTREES ET SORTIE DE VILLAGES SONT EN BLEU CIEL

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