

VENDREDI 15 FÉVRIER 2019

ISTRES /LA CIOTAT

DÉNIVELÉ : 2564 M

LIEU DE DÉPART FICTIF: ISTRES : HÔTEL DE VILLE / CHEMIN DU CASTELLAN

LIEU DE DÉPART RÉEL : D16 (ROUTE DE SAINT CHAMAS)

HEURE DE DÉPART POUR LE PREMIER : 11H00

LIEU D'ARRIVÉE : LA CIOTAT

FIN DE L'ÉTAPE THÉORIQUE POUR LE PREMIER : 15H45

FIN DE L'ÉTAPE THÉORIQUE POUR LE DERNIER : 16H10

EMPLACEMENT DES GPM ET SPRINT : GPM :

KM 126.8 : SOMMET DU PETIT GALIBIER

KM 150.1: SOMMET DE L'ESPIGOULIER

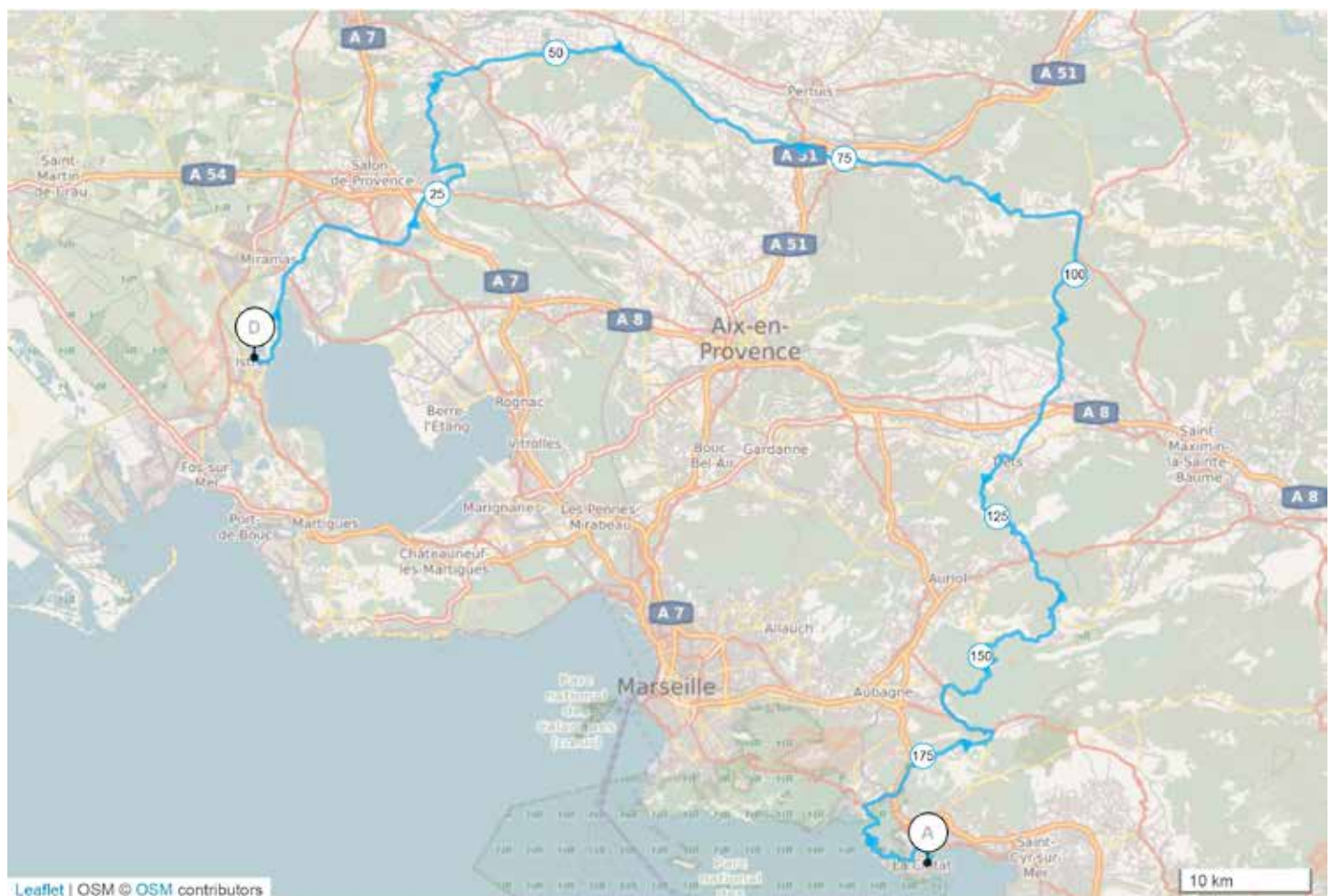
198,1
KM

LISTE DES COMMUNES EMPRUNTÉES

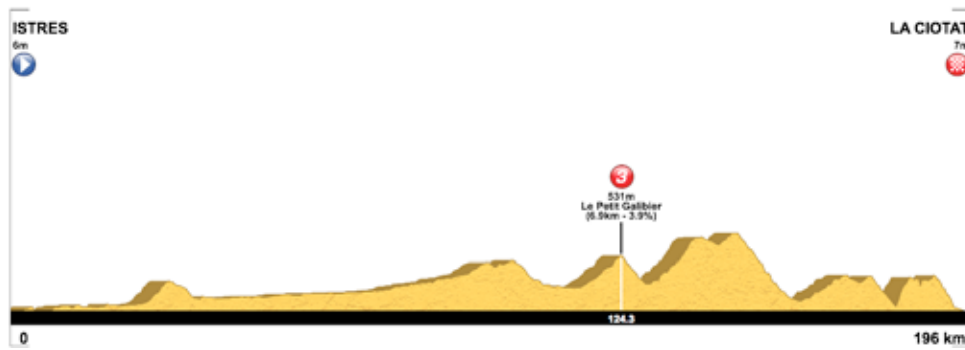
DÉPART : ISTRES : HÔTEL DE VILLE, CHEMIN DU CASTELLAN

ISTRES, Miramas, Grans, Lançon-en-Provence, Pélissanne, Aurons, Alliens, Pont Royal, Charval, la Roque d'Anthéron, Saint Estève Janson, Le Puy Sainte Réparate, Pertuis, Peyrolles-en-Provence, Jouques, Rians, Pourrières, Trets, Saint Zacharie, Plan d'Aups, Gémenos, Cuges-les-Pins, Roquefort, Roquefort la Bédoule, Cassis, LA CIOTAT

ARRIVÉE : LA CIOTAT : BOULEVARD ANATOLE FRANCE



KILOMETRES				HORAIRES DE COURSE	
A parcourir	Parcours depuis le départ	Parcours depuis le KM 0	Itinéraire	ITINÉRAIRE : 195,6 km (dont 4 km de fictif)	
				42 km / h	39 km / h
195,6					
			Départ fictif 4 km jusqu'au kilomètre 0	11:00	11:00
			Départ - Hôtel de Ville / Chemin du Castellan / Av. de Cordier / Av. Marcel Roustan / Route de Saint Chamas / D16 (Route de Saint Chamas)		
191,6	4	0	D16 Km 0	11:10:00	11:10:00
187,3	8,3	4,3	D10 Rond Point * des 4 chemins* prendre la troisième sortie direction Istres / Grans / Miramas D10	11:16:09	11:16:37
187,2	8,4	4,4	D16 Prendre à droite D16 / chemin de Belleville	11:16:17	11:16:46
186,6	9	5	D16 Passage sous un pont / Attention passage 1 file	11:17:09	11:17:42
185,3	10,3	6,3	D16 Prendre à gauche continuer sur la D16 en direction de Grans	11:19:00	11:19:42
181,4	14,2	10,2	D19 Prendre à droite D19 Direction Grans / Lançon	11:24:34	11:25:42
181	14,6	10,6	D19 Rond Point 2 ^{ème} sortie - continuer sur la D19 en direction de Lançon / La Fare	11:25:09	11:26:18
178,8	16,8	12,8	D19 Rond Point 2 ^{ème} sortie - continuer sur la D19 en direction de Lançon / La Fare / Salon	11:26:17	11:28:42
177,4	18,2	14,2	D19 D Rond Point 2 ^{ème} sortie - prendre la D19 D en direction de Lançon	11:30:17	11:31:51
176,4	19,2	15,2	D19 D Rond Point 2 ^{ème} sortie en direction de Lançon / Pelissanne	11:31:43	11:33:23
175,9	19,7	15,7	D15 Intersection prendre en face la D15 (Bd du Maréchal Leclerc) direction Pelissanne / Zoo La Barben	11:32:26	11:34:09
175,4	20,2	16,2	D15 Rond Point 2 ^{ème} sortie continuer sur la D15 en direction de Pelissanne / La barben	11:33:09	11:34:55
174,9	20,7	16,7	D15 Rond Point 3 ^{ème} sortie continuer sur la D15 en direction de Pelissanne	11:33:51	11:35:42
171,4	24,2	20,2	D572 Pelissanne - Rond Point prendre la quatrième sortie en direction de l'A54 / Salon Nîmes	11:38:51	11:41:05
169,9	25,7	21,7	D572 Entrer dans Pelissanne	11:41:00	11:43:23
169,9	25,7	21,7	D572A Pelissanne - Rond Point prendre la première à droite en direction de Pelissanne / Aurons	11:41:00	11:43:23
169,3	26,3	22,3	Av. Jean Moulin Prendre à gauche dessuite à droite au niveau des Arènes en direction de Aurons	11:41:51	11:44:18
168,7	26,9	22,9	D68 Prendre à gauche en direction d'Aurons	11:42:43	11:45:14
165,4	30,2	26,2	D68 Entrer dans Aurons : ATTENTION SERIE DE RALENTISSEURS Entrer dans Aurons : ATTENTION SERIE DE RALENTISSEURS	11:47:26	11:50:18
163,9	31,7	27,7	D16 Prendre à droite la D16 en direction de Alleins (Route d'Alleins à Aurons)	11:49:34	11:52:37
161,3	34,3	30,3	D16 GPM (Sommet : entrée parking droite)	11:53:17	11:56:37
161,2	34,4	30,4	D16 Descente dangereuse et étroite	11:53:26	11:56:46
159,2	36,4	32,4	D16 Entrer dans Alleins ATTENTION SERIE DE RALENTISSEURS / Fin descente virage dangereux Entrer dans Alleins	11:56:17	11:59:51
158,7	36,9	32,9	D17D Cours Victor Hugo Intersection D17D / Cours Victor Hugo : prendre à gauche en direction de Lamanon / Salon	11:57:00	12:00:37
158,2	37,4	33,4	AV Lattre de Tassigny Rond Point prendre la 2 ^{ème} sortie à droite Avenue du Maréchal Lattre de Tassigny	11:57:43	12:01:23
157,5	38,1	34,1	AV Lattre de Tassigny Rond Point prendre la 2 ^{ème} sortie en face direction Charleval et Mallemort ATTENTION SERIE DE RALENTISSEURS	11:58:43	12:02:28
157	38,6	34,6	AV Lattre de Tassigny Rond Point prendre la 2 ^{ème} sortie en face direction Charleval ATTENTION SERIE DE RALENTISSEURS	11:59:26	12:03:14
156,7	38,9	34,9	D17D Rond point prendre la 2 ^{ème} sortie (sur la gauche) en direction de Charleval par la D17D	11:59:51	12:03:42
154,6	41	37	D17D Entrer dans Pont Royal	12:02:51	12:06:55
154,5	41,1	37,1	D561 Rond Point D7N prendre en face en direction Charleval / La Rogue / A51: 2 ^{ème} sortie	12:03:00	12:07:05
151,8	43,8	39,8	D561C Rond Point : prendre en face sur la D561 en direction de Charleval	12:06:51	12:11:14
151,2	44,4	40,4	D22 Entrer dans Charleval (D561 C)	12:07:43	12:12:09
151,1	44,5	40,5	Av de la Trévaresse ATTENTION Prendre la première à droite Av. de la Trévaresse après l'arrêt bus ATTENTION Prendre la première à droite	12:07:51	12:12:18
151	44,6	40,6	Bd de la Durance ATTENTION Prendre à gauche le Boulevard de la Durance ATTENTION SERIE DE RALENTISSEURS	12:08:00	12:12:28
149,4	46,2	42,2	Rue Saint Anne Rond Point prendre sur la gauche la Rue Saint Anne	12:10:17	12:14:55
149,3	46,3	42,3	Av. de la Libération D561 Prendre à droite la D561 / Avenue de La Libération en direction de la Rogue d'Arthéron	12:10:26	12:15:05
148,6	47	43	D561 prendre à gauche en direction de la Rogue d'Arthéron	12:11:26	12:16:09
145,3	50,3	46,3	D561 Rond Point 3 ^{ème} sortie / Continuer sur la D561 en direction du Cadenet et Rognes	12:16:09	12:21:14
136,1	59,5	55,5	D561 Entrer dans Saint Estève Janson	12:29:17	12:35:23
136,1	59,5	55,5	D561 SPRINT Au Panneau d'entrée de la commune	12:29:17	12:35:23
134,4	61,2	57,2	D561 Continuer sur la D561	12:31:43	12:38:00
130,6	65	61	D561 Entrer dans le Puy Sainte Réparate	12:37:09	12:43:51
130,5	65,1	61,1	D561 2 ^{ème} sortie continuer sur la D561 en direction de Pertuis / Venelles / Meyrargues	12:37:17	12:44:00
130,2	65,4	61,4	D15 Prendre à gauche sur la D15 en direction de Les Crottes	12:37:43	12:44:28
127,2	68,4	64,4	D15 Continuer Tout droit	12:42:00	12:49:05
126,9	68,7	64,7	D15 Rond Point prendre la seconde sortie D15 en direction de Gap / Manosque / La Grange	12:42:26	12:49:32
120,2	75,4	71,4	D15 Entrer dans Peyrolles en Provence	12:52:00	12:59:51
119,9	75,7	71,7	D96 Rond Point prendre la seconde sortie en direction de Sisteron / Vinon / Jouques	12:52:26	13:00:18
118,5	77,1	73,1	D561 Rond Point prendre la première sortie en direction de Jouques ATTENTION SERIE DE RALENTISSEURS ET TERRE PLEIN CENTRAL	12:54:26	13:02:28
114,7	80,9	76,9	D561 Entrer dans Jouques ATTENTION SERIE DE RALENTISSEURS	12:59:51	13:08:18
113,4	82,2	78,2	D561 Continuer sur la D561 en direction de Rians (Route de Jouques)	13:01:43	13:10:18
102,8	92,8	88,8	D561 Entrée dans Rians	13:16:51	13:26:37
102,7	92,9	88,9	D3 Rond Point Prendre la première sortie en direction de Ollières / S Maximin	13:17:00	13:26:46
102,2	93,4	89,4	D3 Rond Point Prendre la seconde sortie en direction de Ollières / S Maximin	13:17:43	13:27:32
100,2	95,4	91,4	D23 Prendre à droite la D23 en direction de Pourrières	13:20:34	13:30:37
93,2	102,4	98,4	D23 ATTENTION DESCENTE DANGEREUSE Descente des 17 Virages	13:30:34	13:41:23
88,7	106,9	102,9	D23 Entrer dans Pourrières / Traverser Pourrières / ATTENTION SERIE DE RALENTISSEURS	13:37:00	13:48:18
85,4	110,2	106,2	D6E Rond Point Prendre la seconde sortie en direction de Trets / RAVAILLEMENT 3 KMRond Point Prendre la seconde sortie	13:41:43	13:53:23
84,4	111,2	107,2	D6E Département des Bouches du Rhône	13:43:09	13:54:55
80,7	114,9	110,9	D6E Entrer dans Trets	13:48:26	14:00:37
80,4	115,2	111,2	D6 Rond Point Prendre à droite la D6 / Boulevard de l'Europe en direction d'Aix en Provence / Gardanne	13:48:51	14:01:05
80,2	115,4	111,4	D6 Rond Point continuer tout droit D6 en direction de Marseille / Gardanne	13:49:09	14:01:23
79,5	116,1	112,1	D908B Prendre à gauche D980 B Direction Trets Centre	13:50:09	14:02:28
79,2	116,4	112,4	Avenue Mirabeau Rond point prendre la troisième sortie Direction Centre ville	13:50:34	14:02:55
79	116,6	112,6	Av. de la Ste Victoire Prendre à droite Avenue de la Sainte Victoire	13:50:51	14:03:14
78,6	117	113	D12 Rond Point prendre la première sortie à droite D12 en direction de St Zacharie	13:51:26	14:03:51
71,4	124,2	120,2	D12 GPM (Sommet : du petit Gallier)	14:01:43	14:14:55
71,3	124,3	120,3	D12 ATTENTION DESCENTE DANGEREUSE	14:01:51	14:15:05
69,4	126,2	122,2	D85 Entrer dans le département du Var	14:04:34	14:18:00
66,6	129	125	D85 Entrer dans Saint Zacharie / ATTENTION Traverser Route étroite)	14:08:34	14:22:18
65,6	130	126	Rue Jean Jaurès / D560 Prendre la D560 Avenue Jean Jaurès tout droit	14:10:00	14:23:51
65,4	130,2	126,2	D480 Prendre à gauche la D480 en direction du Plan d'Aups ATTENTION DANGER ROUTE ÉTROITE Prendre à gauche la	14:10:17	14:24:09
56,6	139	135	D480 GPM (Sommet : 103 m avant Carrefour D80)	14:22:51	14:37:41
55,7	139,9	135,9	D80 Prendre à droite direction Gémenos	14:24:09	14:39:05
54,9	140,7	136,7	D80 Entrer dans le Plan d'Aups ATTENTION SERIE DE RALENTISSEURS	14:25:17	14:40:18
52,5	143,1	139,1	D2 Entrer dans le département des Bouches du Rhône	14:28:43	14:44:00
51,6	144	140	D2 Prendre à gauche l'Espigoulier D2 / Direction Gémenos	14:30:00	14:45:23
37,9	157,7	153,7	D2 Entrer dans Gémenos	14:49:34	15:06:28
37	158,6	154,6	Bd des Alliés Prendre à droite le Bd des Alliés	14:50:51	15:07:51
36,6	159	155	Avenue de Verdun / D396 Prendre à gauche la D396 Avenue de Verdun	14:51:26	15:08:28
36,5	159,1	155,1	D396 Rond point prendre la première sortie à droite D396 direction Toulon / Marseille / Cuges	14:51:34	15:08:37
35,8	159,8	155,8	D396 Rond Point prendre la seconde sortie à droite D396 direction Toulon / Cuges	14:52:34	15:09:41
33,7	161,9	157,9	D6N Prendre à gauche en direction de Cuges	14:55:34	15:12:55
30,3	165,3	161,3	D1 Prendre à droite D1 direction Roquefort la Bédoule / Coyreste / La Ciotat	15:00:26	15:18:09
23,6	172	168	D41C Entrer dans Roquefort la Bédoule ATTENTION SERIE DE RALENTISSEURS	15:10:00	15:28:28
22,9	172,7	168,7	D41C Prendre à gauche la Tour Dalest D41C en direction de La Ciotat / Toulon / Route étroite	15:11:00	15:29:32
21,6	174	170	D559A Prendre à gauche la D559A en direction de La Ciotat / Toulon	15:12:51	15:31:32
18	177,6	173,6	D559 Rond Point Pas de Belle Fille D559 prendre la première sortie à droite en direction de Cassis	15:18:00	15:37:04
15,4	180,2	176,2	D141 ATTENTION DESCENTE / Prendre à gauche D559 (Route des Collines) ATTENTION DESCENTE / Prendre à gauche	15:21:43	15:41:04
12,6	183	179	D141 GPM (2,8 km après l'intersection / GPM au niveau du parking à droite)	15:25:43	15:45:23
4,3	191,3	187,3	D141 Entrer dans la Ciotat	15:37:34	15:58:09
3,5	192,1	188,1	D141 Prendre à gauche en direction d'Aubagne	15:38:43	15:59:23
3,1	192,5	188,5	D141 Rond Point première sortie à droite sur la D141 en direction Aubagne	15:39:17	16:00:00
2,9	192,7	188,7	D141 Rond Point première en face sur la D141 en direction d'Aubagne / A50 péage	15:39:34	16:00:18
2,4	193,2	189,2	D141 Rond Point de Liddle en face en direction d'Aubagne / A50 péage	15:40:17	16:01:04
2,1	193,5	189,5	D40B Rond Point Lattre de Tassigny prendre la première sortie sur Av. Emile Bodin	15:40:43	16:01:32
0,9	194,7	190,7	D40B Rond Point prendre la première à droite sur l'Avenue du président Wilson	15:42:26	16:03:23
0	195,6	191,6	D2 Arrivée sur l'Avenue Président Wilson	15:43:43	16:04:46



**JOUR 2 / Etape 2 :
DEPART
ISTRES**

- DEPART Ligne de départ
- PPO P.P.O
- Parcours Course
- T Parking TEAM
- VIP Parking VIP
- P Parking Presse
- CP Car Podium
- A Accueil Permanence
- V Village



**JOUR 2 / Etape 2 :
ARIVEE
LA CIOTAT**

- Ligne d'arrivée
- AD Contrôle Anti-Dopage
- Parcours Course
- Déviation
- CP Car Podium
- T Parking TEAM
- VIP Parking VIP
- P Parking Presse
- A Accueil Permanence
- V Village
- TC Tv Compound

