

## ETAPE N° 3

**PLOËRDUT – Site de Locuon – CARHAIX Dimanche 04 Août 2019 : 181,8KM**

Signature : 12 h00 --- 12h15 au Car Podium - niveau Départ fictif

Départ fictif : 12 :25h – place de La République (niveau de La Poste)

Départ des Véhicules Assistance Coureurs :

Km		Indications	Itinéraire	Routes	Horaires		
Fait					40 Km/h	42 Km/h	44 Km/h
			Départ Lancé à 900 m (Panneau Sortie PLOËRDUT)				
0	181,8	<b>DEPART</b> ↑	<b>TOUT DROIT</b> Direction PLOURAY / GOURIN	D128a	12:30	12:30	12:30
2,4	179,4	◇ ↙	<b>A GAUCHE</b> Direction PLOURAY / GOURIN <b>ÎLOT</b>	D1	12:34	12:34	12:34
2,5	179,3	↘	<b>A DROITE</b> prendre direction LOCUON	C3	12:34	12:34	12:34
5,0	176,8	↑	<b>TOUT DROIT</b> Passage lieu dit BOTCUON	C3	12:38	12:38	12:37
6,9	174,9	↑	Panneau Entrée de LOCUON	C3	12:41	12:40	12:40
7,0	174,8	↙	<b>A GAUCHE</b> prendre direction MELLIONNEC	C3	12:41	12:41	12:40
7,3	174,5	<b>DANGER</b> ↘	<b>A DROITE</b> Direction MELLIONNEC (ne pas prendre PLOURAY)	C3	12:41	12:41	12:40
8,4	173,4	↑	Lieu dit Bellevue <b>TOUT DROIT</b>	C3	12:43	12:43	12:42
10	171,8	↘	<b>A DROITE</b> Direction MELLIONNEC	D76	12:46	12:45	12:44
10,3	171,5	↑	Panneau Entrée de MELLIONNEC	D76	12:46	12:45	12:45
10,6	171,2	<b>SPRINT 1</b>	<b>SPRINT 1 MEILLEUR ANIMATEUR</b>	D76	12:46	12:46	12:45
10,7	171,1	↙↘	<b>A GAUCHE</b> puis immédiatement à <b>DROITE</b> direction Canal Nantes-Brest Ilot Central	D76	12:47	12:46	12:45
11,0	170,8	↑	Panneau Sortie de MELLIONNEC	D76	12:47	12:46	12:46
15,1	166,7	↘	<b>A DROITE</b>	D76	12:53	12:52	12:51
16,5	165,3	↑	Intersection avec la D31 <b>TOUT DROIT</b>	D76	12:55	12:54	12:53
17,5	164,3	↙	<b>A GAUCHE</b> Direction PLELAUFF	D76	12:57	12:56	12:54
18,7	163,1	↑	Panneau Entrée de PLELAUFF	D76	12:59	12:57	12:56
19,0	162,8	↑	<b>TOUT DROIT</b> devant l'église	D76	12:59	12:58	12:56
19,1	162,7	↑	<b>RALENTISSEUR</b>	D76	12:59	12:58	12:57
19,3	162,5	↑	<b>AU STOP TOUT DROIT</b> passage devant la mairie	D76	12:59	12:58	12:57
19,7	162,1	↘	<b>A DROITE</b> vers le BOUT DU PONT	D76	13:00	12:59	12:57
19,7	162,1	↑	Panneau Sortie de PLELAUFF	C2	13:00	12:59	12:57
22,6	159,2	↑	Panneau Entrée de BOUT DU PONT	D76	13:04	13:03	13:01
23,1	158,7	↘	<b>A DROITE</b> vers Toutes Directions	D76	13:05	13:04	13:02
23,2	158,6	○	<b>A ROND POINT</b> prendre la sortie 2	D5	13:05	13:04	13:02
23,6	158,2	↑	Passage au dessus du canal	D5	13:06	13:04	13:03
23,7	158,1	↘	<b>A DROITE</b> vers ST GELVEN	D2164	13:06	13:04	13:03
24,5	157,3	↙ ↘	Virage brusque vers Rosquelfen <b>A GAUCHE</b>	nc	13:07	13:06	13:04
25,6	156,2	<b>MG1</b>	<b>MEILLEUR GRIMPEUR 1</b>	nc	13:09	13:07	13:05
25,8	156	↙	<b>A GAUCHE</b> suivre voie romaine	nc	13:09	13:07	13:06
26,0	155,8	↑	<b>ATTENTION</b> Descente dangereuse	nc	13:10	13:08	13:06
26,5	155,3	↘	<b>A DROITE</b> direction bourg de GOUAREC	ev	13:10	13:08	13:07
26,9	154,9	↑	<b>TOUT DROIT</b>	ev	13:11	13:09	13:07
27,9	153,9	↑	Panneau Sortie de GOUAREC	ev	13:12	13:10	13:09
29,9	151,9	○ ↙ 3 <sup>ème</sup> sortie	<b>A GAUCHE</b> prendre 3 <sup>ème</sup> sortie direction PLOUGUERNEVEL	D2164	13:15	13:13	13:11
32,1	149,7	↑	Panneau Entrée de PLOUGUERNEVEL	D2164	13:19	13:16	13:14
32,7	149,1	○ ↙ 3 <sup>ème</sup> sortie	Au Rond Point, prendre la sortie 3 vers la Mairie	ev	13:20	13:17	13:15
32,9	148,9	○ ↙ 2 <sup>ème</sup> sortie	Devant la Mairie prendre <b>A GAUCHE</b> 2 <sup>ème</sup> sortie	ev	13:20	13:18	13:15
33,6	148,2	↘	<b>A DROITE</b> vers le Village de Kermarc'h, route de Restivinen	nc	13:21	13:19	13:16
33,9	147,9	↑	Panneau Sortie de PLOUGUERNEVEL	nc	13:21	13:19	13:17
36,7	145,1	↙	Au village de Keringant <b>A GAUCHE</b> ancienne route de PONTIVY	D764	13:26	13:23	13:21
37,4	144,4	↘	<b>A DROITE</b> en Direction de BONEN	C1	13:27	13:24	13:22
39,8	142	<b>DANGER</b> ↙	<b>A GAUCHE</b> vers BONEN	nc	13:30	13:27	13:25

39,9	141,9	↑	Pont de BONEN	nc	13:30	13:28	13:25
40,3	141,5	↵	A GAUCHE vers BONEN	nc	13:31	13:28	13:25
40,5	141,3	↑	Panneau Entrée de BONEN	D23	13:31	13:28	13:26
40,6	141,2	↑	RALENTISSEUR	D23	13:31	13:29	13:26
40,9	140,9	↑	RALENTISSEUR	D23	13:32	13:29	13:26
41,2	140,6	SPRINT 2	SPRINT 2 MEILLEUR ANIMATEUR	D23	13:32	13:29	13:27
41,2	140,6	↑	Panneau Sortie de BONEN	D23	13:32	13:29	13:27
43,3	138,5	↑	Panneau Entrée de MELLIONNEC	D23	13:35	13:32	13:30
43,8	138	↵	A DROITE Direction de PLOURAY	D23	13:36	13:33	13:30
44,1	137,7	↑	Panneau Sortie de MELLIONNEC	D76	13:37	13:34	13:31
44,5	137,3	↑	TOUT DROIT vers PLOURAY	D76	13:37	13:34	13:31
44,9	136,9	↵	A DROITE	D76	13:38	13:35	13:32
47,1	134,7	↵	A GAUCHE	D110	13:41	13:38	13:35
47,1	134,7	↵	A DROITE IMMEDIATEMENT vers PLOURAY	nc	13:41	13:38	13:35
48,8	133	↑	ATTENTION ROUTE ETROITE	nc	13:44	13:40	13:37
50,9	130,9	↵	A GAUCHE vers PLOURAY	D790	13:47	13:43	13:40
51,2	130,6	↵	A GAUCHE vers PLOURAY	nc	13:47	13:44	13:40
52,2	129,6	↑	Panneau Entrée de PLOURAY	ev	13:49	13:45	13:42
52,6	129,2	↑	TOUT DROIT au STOP vers LE FAOUE	ev	13:49	13:46	13:42
53,2	128,6	↑	Panneau Sortie de PLOURAY	ev	13:50	13:47	13:43
53,6	128,2	○ 2 <sup>ème</sup> sortie	Au Rond Point Prendre la 2 <sup>ème</sup> sortie vers LE FAOUE	D790	13:51	13:47	13:44
54,8	127	↑	Panneau Entrée de Rosterc'h	D790	13:53	13:49	13:45
55,6	126,2	↑	Panneau Sortie de Rosterc'h	D790	13:54	13:50	13:46
58,3	123,5	◇ ↵	ILOT CENTRAL A GAUCHE	D790	13:58	13:54	13:50
58,8	123	↑	Panneau Entrée de l'ABBAYE de LANGONNET	D790	13:59	13:55	13:51
59,1	122,7	↵	A DROITE vers LE FAOUE	D790	13:59	13:55	13:51
59,2	122,6	↑	Panneau Sortie de l'ABBAYE de LANGONNET	D790	13:59	13:55	13:51
60,6	121,2	↵	A GAUCHE vers LE FAOUE	D790	14:01	13:57	13:53
61,0	120,8	ATTENTION ↵	A DROITE vers Moulin du Pont	nc	14:02	13:58	13:54
61,6	120,2	MG2	MEILLEUR GRIMPEUR 2	nc	14:03	13:59	13:55
62,5	119,3	↑	Attention Route étroite	nc	14:04	14:00	13:56
62,8	119	↵	A GAUCHE au village de Kergaradec	D128	14:05	14:00	13:56
64,4	117,4	↵	A DROITE	D128	14:07	14:03	13:58
64,5	117,3	↑	Panneau Entrée de LANGONNET	D128	14:07	14:03	13:58
65,0	116,8	↵	A DROITE vers l'église	ev	14:08	14:03	13:59
65,5	116,3	↵	A DROITE vers GOURIN	D121	14:09	14:04	14:00
65,8	116	↵	A DROITE vers GOURIN	D121	14:09	14:05	14:00
66	115,8	○ 2 <sup>ème</sup> sortie	Au Rond Point Prendre la 2 <sup>ème</sup> sortie vers Cras Loas	D121	14:10	14:05	14:01
66,4	115,4	↑	RALENTISSEUR	D121	14:10	14:05	14:01
66,5	115,3	↑	RALENTISSEUR	D121	14:10	14:06	14:01
66,5	115,3	↑	Panneau Sortie de LANGONNET	D121	14:10	14:06	14:01
70,2	111,6	↑	Intersection D1 et D121 TOUT DROIT	D121	14:16	14:11	14:06
77,2	104,6	ATTENTION ↵	A DROITE	D83	14:26	14:21	14:16
77,7	104,1	↑	TOUT DROIT Intersection avec la D3 au lieu dit Toul Dous	D83	14:27	14:22	14:16
80,5	101,3	↑	Panneau Entrée de PLEVIN	D83	14:31	14:26	14:20
81,0	100,8	ATTENTION ↑	Rétrécissement	D83	14:32	14:26	14:21
81,1	100,7	ATTENTION	Début de Zone de RAVITAILLEMENT	D83	14:32	14:26	14:21
81,4	100,4	↑	Panneau Sortie de PLEVIN	D83	14:33	14:27	14:22
81,5	100,3	ATTENTION	Fin de Zone de RAVITAILLEMENT	D83	14:33	14:27	14:22
81,9	99,9	ATTENTION	Début de ZONE VERTE	D83	14:33	14:28	14:22
82,1	99,7	ATTENTION	Fin de ZONE VERTE	D83	14:34	14:28	14:22
86,7	95,1	◇ ↵	ILOTS CENTRAUX A GAUCHE	D264	14:41	14:34	14:29
87,2	94,6	○ 2 <sup>ème</sup> sortie ↑	Au ROND POINT Prendre la 2 <sup>ème</sup> Sortie vers CARHAIX	D264	14:41	14:35	14:29

87,4	94,4	↑	Panneau Entrée de CARHAIX	D264	14:42	14:35	14:30
87,6	94,2	○ 2 <sup>ème</sup> ↑ sortie	Au ROND POINT Prendre la 2 <sup>ème</sup> Sortie vers CARHAIX	ev	14:42	14:36	14:30
88,7	93,1	○ 2 <sup>ème</sup> ↗ sortie	Au ROND POINT prendre 2 <sup>ème</sup> sortie vers centre de CARHAIX	ev	14:44	14:37	14:31
88,7	93,1	○ 2 <sup>ème</sup> sortie	Au ROND POINT prendre 2 <sup>ème</sup> sortie vers centre de CARHAIX	ev	14:44	14:37	14:31
88,8	93	<b>ATTENTION</b>	<b>ILOTS CENTRAUX</b>	ev	14:44	14:37	14:32
89,2	92,6	○ 2 <sup>ème</sup> ↑ sortie	Au ROND POINT prendre 2 <sup>ème</sup> sortie vers centre de CARHAIX	ev	14:44	14:38	14:32
89,6	92,2	↑	ENTREE DE CIRCUIT	ev	14:45	14:39	14:33
90	91,8	<b>SPRINT 3</b>	<b>PREMIER PASSAGE SPRINT 3 MEILLEUR ANIMATEUR</b>	ev	14:46	14:39	14:33
100,2	81,6		Deuxième passage	ev	15:01	14:54	14:47
110,4	71,4		Troisième passage	ev	15:16	15:08	15:01
115,4	66,4	<b>MG3</b>	<b>Meilleur Grimpeur 3</b>	ev	15:24	15:15	15:08
120,6	61,2		Quatrième Passage	ev	15:31	15:23	15:15
130,8	51		Cinquième Passage	ev	15:47	15:37	15:29
141	40,8	<b>SPRINT 4</b>	<b>SIXIEME PASSAGE SPRINT 4 MEILLEUR ANIMATEUR</b>	ev	16:02	15:52	15:43
151,2	30,6		Septième Passage	ev	16:17	16:07	15:57
161,4	20,4		Huitième Passage	ev	16:33	16:21	16:11
166,4	15,4	<b>MG4</b>	<b>MEILLEUR GRIMPEUR 4</b>	ev	16:40	16:28	16:17
171,6	10,2		Neuvième Passage	ev	16:48	16:36	16:25
181,8	0		ARRIVEE au dixième Passage	ev	17:03	16:50	16:38
<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>							

↑ 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

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