





DEPART La Londe-les-Maures		LA LUCIEN AIMAR Epreuve Cyclo sportive Dimanche 1 Septembre 2019		ARRIVEE La Londe-les-Maures		
PERMANENCE, ACREDITATION : Salle des Fêtes Yann PIAT rue de l'Etoile 83250 La Londe-les-Maures RASSEMBLEMENT : Horaire 8h25 Rue de La Paix DEPART REEL : Horaire 8h30 Rue de La Paix			ARRIVEE : Rue de La Paix RECUPERATION DES TRANSPONDEURS (Puces électroniques) : Sitôt après avoir passé la ligne d'Arrivée PERMANENCE : Salle des Fêtes Yann PIAT SANITAIRES, DOUCHES : Salle des Sports Aristide PERRIN PODIUM PROTOCOLAIRE : Arrivée (Podium BONIFAY)			
KILOMETRES		ITINERAIRE DETAILLE CATEGORIE 1 PARCOURS FLECHAGE ROUGE DISTANCE = 139 Kms DENIVELE+ = 2154 m			VITESSE ET HORAIRES	
PARCOURS	A PARCOURIR	LA LONDE LES MAURES			25 Km/h	40 Km/h
0	139	DEPART ARRETE	Rue de la Paix, Av. du Dr. Alfred Henry, Chemin du Puits de la Commune, Rue de la Cheylane. (Intermarché)		8h30	8h30
1,800	137,200	Rue de La Cheylane		Carrefour traversée dangereuse prendre en face Route du Caroubier	08 : 34 : 19	08 : 32 : 42
5,300	133,700	Route du caroubier - D 42 A	D 42 A Intersection tout droit route de Léoube Direction Bormes-les-Mimosas		08 : 42 : 43	08 : 37 : 57
5,600	133,400	BORMES LES MIMOSAS			08 : 43 : 26	08 : 38 : 24
5,600	133,400	D 42 A	Entrée commune de Bormes Les Mimosas		08 : 43 : 26	08 : 38 : 24
9,500	129,500	Route de Léoube - D 42 A	Tourner à gauche Direction Bormes-les-mimosas		08 : 52 : 48	08 : 44 : 15
10,800	128,200	D 42 A	Pas de la Griotte Altitude = 70 m		08 : 55 : 55	08 : 46 : 12
12,900	126,100	D 42 A - Chemin des Catalanes	Tourner à droite, Chemin des Catalanes, puis Rond-point 2 ^{ème} sortie D 2980		09 : 00 : 57	08 : 49 : 21
14,000	125,000	D 2980 - D 298	Tourner à gauche route de Bénat		09 : 03 : 36	08 : 51 : 00
14,400	124,600	D 298 - D 559	Rond-point 2 ^{ème} sortie Montée du Quérelet		09 : 04 : 42	08 : 51 : 41
14,700	124,300		Tourner à gauche Route des Lavandières		09 : 05 : 16	08 : 52 : 03
16,500	122,500	D 41	Tout droit Boulevard du Soleil direction centre Bormes les Mimosas		09 : 09 : 36	08 : 54 : 45
17,000	122,000	D 41	Centre Bormes Les Mimosas		09 : 10 : 48	08 : 55 : 30
18,400	120,600	D 41	Col de Caguo-Ven Altitude = 230 m		09 : 14 : 09	08 : 57 : 36
20,900	118,100	D 41 - D 94 - D 41		Col de Gratteloup Altitude = 192 m Carrefour traversée dangereuse Direction Collobrières	09 : 20 : 09	09 : 01 : 21
26,000	113,000	LA LONDE LES MAURES			09 : 32 : 24	09 : 09 : 00
29,500	109,500	D 41	Col de Babaou (Descente rapide) Altitude = 414 m		09 : 41 : 02	09 : 14 : 15
29,500	109,500	COLLOBRIERES			09 : 41 : 02	09 : 14 : 15
36,200	132,800	D 41 - D 14	Tourner à Droite direction Collobrières		09 : 56 : 24	09 : 24 : 00
38,000	131,000	D 14	Centre Collobrières - Traversée de Collobrières		10 : 01 : 12	09 : 27 : 00
40,800	98,200	D 14	Prendre à Droite direction Grimaud		10 : 07 : 55	09 : 31 : 12
46,200	92,800	D 14	Col de Taillude Altitude = 411 m		10 : 28 : 33	09 : 44 : 06
52,600	86,400	D 14	Col du Pérrier (Descente rapide) Altitude = 346 m		10 : 36 : 14	09 : 48 : 54
53,400	85,600	LA MOLE Commune			10 : 38 : 09	09 : 50 : 06
56,700	82,300	COGOLIN Commune			10 : 46 : 04	09 : 55 : 03
60,300	78,700	D 14		Carrefour prendre à Gauche direction Grimaud Attention Pont étroit passage d'une seule voiture	10 : 54 : 43	10 : 00 : 27
60,300	78,700	GRIMAUD			10 : 54 : 43	10 : 00 : 27
60,400	78,600	D 14 - D 2048	Prendre de suite après le pont la 2 ^{ème} route à Gauche direction La Garde-Freinet		10 : 54 : 57	10 : 00 : 36
62,500	76,500	D 2048 - D 558	Prendre à Gauche direction La Garde-Freinet		11 : 00 : 00	10 : 03 : 45
62,900	76,100	LA GARDE-FREINET			11 : 00 : 57	10 : 04 : 21
67,400	71,600	D 558 (descente rapide)	La Garde-Freinet (Alt : 553m) RAVITAILLEMENT Solides et Liquides		11 : 11 : 45	10 : 11 : 06
75,000	64,000	D 558 - D 75	Intersection prendre à Gauche direction Gonfaron, Les Mayons		11 : 30 : 00	10 : 22 : 30

75,200	63,800	LES MAYONS		11 : 30 : 28	10 : 22 : 48
83,200	55,800	GONFARON		11 : 49 : 40	10 : 34 : 48
87,400	51,600	D 75 – D 39	Intersection Tout Droit sur 100m puis prendre à Gauche ND. des Anges	11 : 59 : 45	10 : 41 : 06
94,900	44,100	Route de Fauville	Intersection prendre à Droite Route des crêtes Marc Robert Alt = 663 m	12 : 17 : 45	10 : 52 : 21
95,900	43,100	Route des crêtes Marc Robert	Intersection rester à Droite direction Sanctuaire Notre Dame des Anges	12 : 20 : 09	10 : 53 : 51
95,900	43,100	PIGNANS		12 : 20 : 09	10 : 53 : 51
96,700	42,300	Route du Cros	Intersection prendre à Gauche direction Pignans Notre Dame des Anges Alt = 725 m	12 : 22 : 04	10 : 55 : 03
108,400	30,600	Chemin du Moulin – D 78	Prendre à Gauche direction Pierrefeu	12 : 50 : 09	11 : 12 : 36
109,000	30,000	CARNOULES		12 : 51 : 36	11 : 13 : 30
111,700	27,300	PUGET-VILLE		12 : 58 : 04	11 : 17 : 33
113,200	25,800	D 78 – D 13	Intersection Tout droit direction Pierrefeu	13 : 01 : 40	11 : 19 : 48
114,600	24,400	PIERREFEU		13 : 05 : 02	11 : 21 : 54
115,000	24,000	D 13	Les Vidaux	13 : 06 : 01	11 : 22 : 30
116,800	22,200	D 13	Intersection tout droit (La Portanière)	13 : 10 : 19	11 : 25 : 12
118,600	20,400	D 13 – D 12	Tourner à Gauche direction Pierrefeu	13 : 14 : 38	11 : 27 : 54
119,200	19,800	D 12 – D 14	Pierrefeu Tourner à Gauche direction Collobrières RAVITAILLEMENT (Solides et Liquides) COOPERATIVE	13 : 16 : 04	11 : 28 : 48
124,500	14,500	D 14 – D 88	Tourner à Droite direction La Londe	13 : 28 : 48	11 : 36 : 45
127,200	11,800	D 88	Col du Gambet Altitude = 192 m	13 : 35 : 16	11 : 40 : 48
129,200	9,800	LA LONDE LES MAURES		13 : 40 : 04	11 : 43 : 48
133,000	6,000	Pas du Cerf	Pas du Cerf (Les 3 ^{ème} Borrels)	13 : 49 : 12	11 : 49 : 30
135,100	2,900	D 88	Les Jassons	13 : 54 : 14	11 : 52 : 39
136,400	2,600	D 88 – Route de la Jouasse	 Prendre à gauche Route de la Jouasse (Attention virage serré)	13 : 57 : 21	11 : 54 : 36
137,600	1,400	Route de La Jouasse	Intersection les Myrtes Tourner à droite sur le pont Direction zone Artisanale puis Tourner encore à droite Direction Centre-Ville	14 : 00 : 14	11 : 56 : 24
138,200	0,800	Chemin du Puits de la Commune	Intersection Prendre à Gauche AV. Doct. Alfred Henry (Intermarché)	14 : 01 : 40	11 : 57 : 18
139,000	0	Rue de la Paix	ARRIVEE Rue de la Paix RAVITAILLEMENT (Liquides)	14 : 03 : 36	11 : 58 : 30