

## ETAPE N° 4

### PLOUGUERNEVEL – Les Ardoisières – ROSTRENEN Lundi 03 Août 2015

Signature : 11h15 --- 11h55 au Car Podium - niveau Départ fictif

Départ fictif : 12h15 – route de Locoal (niveau de la Mairie)

Départ des Véhicules Assistance Coureurs : 11h55

Km		Indications	Itinéraire	Routes	Horaires		
Fait	Restant				40 Km/h	42 Km/h	44 Km/h
			Départ Lancé à 650 m (Niveau de la Gare)				
0	163,2	DEPART ↑	PLOUGUERNEVEL : TOUT DROIT	D49	12:17	12:17	12:17
0,1	163,1		Panneau Sortie PLOUGUERNEVEL	D49	12:17	12:17	12:17
0,2	163	↕	Passage sous la RN164	D49	12:17	12:17	12:17
1,2	162	↵	Au Lieu-Dit Kerdelaïde : <b>A GAUCHE</b> Direction PLOUNEVEZ-QUINTIN	D49	12:18	12:18	12:18
2,7	160,5	↑	Traversée de Kerpalmes	D49	12:22	12:21	12:21
3,4	159,8	↗	<b>A DROITE</b>	D49	12:23	12:22	12:22
5,6	157,6	↵	Au Lieu-Dit La Croix, Au Stop : <b>A GAUCHE</b> Direction PLOUNEVEZ-QUINTIN	D8	12:26	12:26	12:25
6,1	157,1		Panneau Entrée PLOUNEVEZ-QUINTIN	D8	12:27	12:26	12:26
6,5	156,7	↗	PLOUNEVEZ-QUINTIN : <b>A DROITE</b> : TOUTES DIRECTIONS	D8	12:27	12:27	12:26
6,6	156,6	↗	PLOUNEVEZ-QUINTIN : <b>A DROITE</b> Direction ST TREPHINE	D23	12:27	12:27	12:27
7,3	155,9	<b>VERT 1</b>	<b>SPRINT MAILLOT VERT</b>	<b>C2</b>	<b>12:28</b>	<b>12:28</b>	<b>12:27</b>
7,3	155,9		Panneau Sortie PLOUNEVEZ-QUINTIN	C2	12:28	12:28	12:27
7,8	155,4	ATTENTION ↗	<b>VIRAGE A DROITE</b>	C2	12:29	12:29	12:28
9,9	153,3	ATTENTION ⚠	<b>PONT ETROIT</b>	NC	12:32	12:32	12:31
10,7	152,5	↑	Traversée de Notheret	NC	12:34	12:33	12:32
11	152,2	DANGER ↵	Au Lieu-Dit Notheret : <b>A GAUCHE</b> <b>VIRAGE A 90° + RETRECISSEMENT</b>	NC	12:34	12:33	12:33
13,2	150	ATTENTION ⚠ ↵	<b>RETRECISSEMENT AVEC VIRAGE A GAUCHE</b>	NC	12:37	12:36	12:36
13,3	149,9	↗	Au Cédez le Passage : <b>A DROITE</b>	D5	12:37	12:37	12:36
13,4	149,8	DANGER ▲	ST TREPHINE : <b>RALENTISSEUR</b>	D5	12:38	12:37	12:36
13,5	149,7	ATTENTION ↵	ST TREPHINE : <b>A GAUCHE</b> Direction ST YGEAUX <b>VIRAGE A 90°</b>	C1	12:38	12:37	12:36
13,5	149,7	↵	Ste TREPHINE (Après Eglise) : <b>A GAUCHE</b>	C1	12:38	12:37	12:36
13,6	149,6	↗	<b>A DROITE</b>	C1	12:38	12:37	12:36
13,9	149,3	ATTENTION ⚠	<b>PONT ETROIT</b>	C1	12:38	12:37	12:36
15,4	147,8	↵	<b>A GAUCHE</b>	C1	12:41	12:40	12:39
16,9	146,3		Panneau Entrée ST YGEAUX	C1	12:43	12:42	12:41
17,1	146,1	↵	ST YGEAUX : <b>A GAUCHE</b>	C1	12:43	12:42	12:41
17,4	145,8	↵	ST YGEAUX, Au Stop : <b>A GAUCHE</b>	D44A	12:44	12:42	12:41
17,5	145,7	↗	ST YGEAUX : <b>A DROITE</b> Direction PLUSSULIEN / CORLAY	D44A	12:44	12:43	12:41
17,7	145,5		Panneau Sortie ST YGEAUX	D44A	12:44	12:43	12:42
18,7	144,5	↵	Intersection D44A/D4, Au Cédez le Passage : <b>A GAUCHE</b> Direction PLUSSULIEN / CORLAY	D44	12:46	12:44	12:43
19,6	143,6		Panneau Entrée PLUSSULIEN	D44	12:47	12:46	12:44
20,1	143,1	ATTENTION ↵	PLUSSULIEN : <b>A GAUCHE</b> Direction ST NICOLAS DU PELEM <b>VIRAGE A 90°</b>	D50	12:48	12:46	12:45
20,4	142,8		Panneau Sortie PLUSSULIEN	D50	12:48	12:47	12:45
21,5	141,7	↵	<b>A GAUCHE</b>	D50	12:50	12:48	12:47

22,7	140,5	DANGER	DESCENTE DANGEREUSE AVEC VIRAGES	D50	12:52	12:50	12:48
23,1	140,1	↑	Traversée de Goasnat	D50	12:52	12:51	12:49
23,2	140	DANGER ↔	Au lieu-dit Goasnat : <b>VIRAGE A GAUCHE</b> puis <b>A DROITE</b>	D50	12:52	12:51	12:49
23,6	139,6	ATTENTION ↔	Au Lieu-Dit La Canac'h Cudon : <b>A GAUCHE</b> Direction Kerroc'h / St Nicolas	V5	12:53	12:51	12:50
24,5	138,7	↑	Traversée de Kerroc'h	NC	12:54	12:53	12:51
27,2	136	◇ ↑ ◇	Intersection C1/D790, Au Stop : <b>TOUT DROIT</b> Direction CANIHUEL <b>ÎLOTS</b>	D4	12:58	12:56	12:55
27,4	135,8	↑	Au Lieu-Dit Le Clandy : <b>TOUT DROIT</b> Direction ST NICOLAS DU PELEM	D4	12:59	12:57	12:55
28,2	135		Panneau Entrée ST NICOLAS DU PELEM	NC	13:00	12:58	12:56
28,3	134,9	↔	ST NICOLAS DU PELEM : <b>A GAUCHE</b>	NC	13:00	12:58	12:56
28,5	134,7	ATTENTION ↗	ST NICOLAS DU PELEM : Au niveau de l'Eglise <b>RETRECISSEMENT</b>	NC	13:00	12:58	12:56
28,8	134,4	○ → ◇	ST NICOLAS DU PELEM : <b>ROND POINT : A DROITE</b> Direction LANRIVAIN / BOTHOA <b>ÎLOT</b>	NC	13:01	12:59	12:57
28,8	134,4	◇ ○ ↑	ST NICOLAS DU PELEM : <b>ROND POINT : TOUT DROIT</b> Direction LANRIVAIN / BOTHOA <b>ÎLOT</b>	NC	13:01	12:59	12:57
29,3	133,9	MG 1	<b>MEILLEUR GRIMPEUR</b>	NC	13:01	12:59	12:57
29,3	133,9		Panneau Sortie ST NICOLAS DU PELEM	D5	13:01	12:59	12:57
30,3	132,9	↑	<b>TOUT DROIT</b> Direction LANRIVAIN / BOURBRIAC	D50	13:03	13:01	12:59
31,1	132,1	↑	Traversée de Kergoten	D50	13:04	13:02	13:00
31,5	131,7	DANGER	DESCENTE DANGEREUSE AVEC VIRAGES	D50	13:05	13:03	13:00
33,4	129,8	↑	Traversée de Menez-Plat	D50	13:08	13:05	13:03
35,3	127,9		Panneau Entrée LANRIVAIN	D50	13:10	13:08	13:06
35,6	127,6	↔	LANRIVAIN : <b>A GAUCHE</b>	D50	13:11	13:08	13:06
35,7	127,5	↑	LANRIVAIN : <b>TOUT DROIT</b> Direction MAËL-PESTIVIEN	D50	13:11	13:09	13:06
35,7	127,5		Panneau Sortie LANRIVAIN	D50	13:11	13:09	13:06
36,4	126,8	◇ ↑ ◇	Intersection D50/D8 : <b>TOUT DROIT</b> Direction PEUMERIT-QUINTIN / MAËL-PESTIVIEN <b>ÎLOTS</b>	D50	13:12	13:10	13:07
37,4	125,8	ATTENTION ↔	Au Lieu-Dit La Salle : <b>VIRAGE A GAUCHE</b>	D50	13:14	13:11	13:09
38,4	124,8	↔	<b>A GAUCHE</b> : Niveau Calvaire	D50	13:15	13:12	13:10
39,1	124,1	↔	<b>A GAUCHE</b>	D50	13:16	13:13	13:11
39,5	123,7	↔	<b>A GAUCHE</b>	D50	13:17	13:14	13:11
40,1	123,1	↓	Passage Au-dessus du Blavet	D50	13:18	13:15	13:12
40,8	122,4	↑	Traversée de Kersolec	D50	13:19	13:16	13:13
41,2	122	↔	<b>A GAUCHE</b> Direction PEUMERIT-QUINTIN	D123	13:19	13:16	13:14
41,5	121,7	↔	<b>A GAUCHE</b>	D123	13:20	13:17	13:14
42,1	121,1	DANGER	DESCENTE DANGEREUSE AVEC VIRAGES	D123	13:21	13:18	13:15
43,2	120	↔	<b>A GAUCHE</b> Direction TREMARGAT	C2	13:22	13:19	13:16
43,2	120		Panneau Entrée PEUMERIT-QUINTIN	C2	13:22	13:19	13:16
43,4	119,8	↔	PEUMERIT-QUINTIN (Après Eglise) : <b>A DROITE</b>	C2	13:23	13:20	13:17
43,5	119,7	VERT 2	<b>SPRINT MAILLOT VERT</b>	NC	13:23	13:20	13:17
43,5	119,7	↔	<b>A DROITE</b> Direction TREMARGAT	NC	13:23	13:20	13:17
45,1	118,1	↔	<b>A DROITE</b>	NC	13:25	13:22	13:19
46,5	116,7	↔	Au Cédez le Passage : <b>A DROITE</b> Direction TREMARGAT	D87	13:27	13:24	13:21
47,2	116	ATTENTION ↔	<b>VIRAGE A DROITE</b>	D87	13:28	13:25	13:22
48	115,2		Panneau Entrée TREMARGAT	D87	13:30	13:26	13:23
48	115,2	DANGER ▲	TREMARGAT : <b>RALENTISSEUR</b>	D87	13:30	13:26	13:23
48,1	115,1	↔	TREMARGAT : <b>A GAUCHE</b>	D87	13:30	13:26	13:23

48,2	115	↗	TREMARGAT : <b>A DROITE</b> Direction KERGRIST-MOËLOU	D87	13:30	13:26	13:23
48,4	114,8		Panneau Sortie TREMARGAT	D87	13:30	13:27	13:24
49,1	114,1	DANGER	<b>DESCENTE DANGEREUSE</b>	D87	13:31	13:28	13:24
53,2	110		Panneau Entrée KERGRIST-MOËLOU	D87	13:37	13:34	13:30
53,6	109,6	↑	KERGRIST-MOËLOU : Au Stop : <b>TOUT DROIT</b>	D87	13:38	13:34	13:31
53,7	109,5	↑	KERGRIST-MOËLOU : <b>TOUT DROIT</b> Direction MAËL-CARHAIX	D87	13:38	13:34	13:31
53,8	109,4	ATTENTION ↙	KERGRIST-MOËLOU : <b>A GAUCHE</b>	D87	13:38	13:34	13:31
54	109,2		Panneau Sortie KERGRIST-MOËLOU	D87	13:39	13:35	13:31
54,5	108,7	↗	<b>A DROITE</b> Direction MAËL-CARHAIX	NC	13:39	13:35	13:32
55,9	107,3	↑	Traversée de Petit Paris	NC	13:41	13:37	13:34
61,5	101,7	ATTENTION ◇ ↙	Au Stop : <b>A GAUCHE</b> direction MAËL-CARHAIX <b>ÎLOT</b>	D11	13:50	13:45	13:41
61,9	101,3		Panneau Entrée MAËL-CARHAIX	D11	13:50	13:46	13:42
62,5		MG 2	<b>MEILLEUR GRIMPEUR</b>	D11	13:51	13:47	13:43
63	100,2	↑	MAËL-CARHAIX : <b>TOUT DROIT</b> Direction PAULE / LE MOUSTOIR	D11	13:52	13:48	13:43
64,1	99,1		Panneau Sortie MAËL-CARHAIX	D11	13:54	13:49	13:45
66,7	96,5	↓	Passage Au-dessus de la RN164	D11	13:58	13:53	13:48
66,7	96,5	ATTENTION ◇ ○ ◇	<b>ROND POINT</b> : Deuxième Sortie : Direction PAULE / LE MOUSTOIR <b>ÎLOTS</b>	D11	13:58	13:53	13:48
67,3	95,9	ATTENTION ◇ ◇	Au Lieu-dit La Pie : Au Stop : <b>TOUT DROIT</b> Direction PAULE <b>ÎLOTS</b>	D11	13:58	13:54	13:49
67,4	95,8	ATTENTION ↙ ↗	<b>VIRAGE A GAUCHE PUIS A DROITE</b>	D11	13:59	13:54	13:49
67,5	95,7	↓	Passage au-dessus du Canal de Nantes à Brest	D11	13:59	13:54	13:50
69,5	93,7		Panneau Entrée PAULE	D11	14:02	13:57	13:52
69,8	93,4	↙	PAULE : <b>A GAUCHE</b> Direction GLOMEL	D85	14:02	13:57	13:53
70,4	92,8		Panneau Sortie PAULE	D85	14:03	13:58	13:54
73,2	90		Panneau Entrée GLOMEL	D85	14:07	14:02	13:57
73,3	89,9	ATTENTION ◇ ↑ ◇	GLOMEL : Intersection D85/D3 : <b>TOUT DROIT</b> Direction TREGORNAN <b>ÎLOTS</b>	D85	14:07	14:02	13:57
73,5	89,7		Panneau Sortie GLOMEL	D85	14:08	14:03	13:58
76,2	87		<b>DEBUT ZONE DE RAVITAILLEMENT</b>	D85	14:12	14:06	14:01
76,6	86,6		<b>FIN DE ZONE DE RAVITAILLEMENT</b>	D85	14:12	14:07	14:02
76,6	86,6		<b>ZONE VERTE DECHETS</b>	D85	14:12	14:07	14:02
79,1	84,1		Panneau Entrée TREGORNAN	D85	14:16	14:11	14:05
79,3	83,9	↙	TREGORNAN : <b>A GAUCHE</b> Direction DAMREC	NC	14:16	14:11	14:06
79,8	83,4	↗	<b>A DROITE</b>	NC	14:17	14:12	14:06
80,7	82,5	↑	Traversée de Grazius	NC	14:19	14:13	14:08
82,3	80,9	◇ ↗	<b>A DROITE</b> <b>ÎLOT</b>	NC	14:21	14:15	14:10
82,7	80,5	DANGER ▲	Au Lieu-Dit Le Merdy : <b>RALENTISSEUR</b>	NC	14:22	14:16	14:10
83	80,2	DANGER ▲	Au Lieu-Dit Le Merdy : <b>RALENTISSEUR</b>	NC	14:22	14:16	14:11
83,4	79,8	ATTENTION ◇ ↑ ◇	Au Cédez le Passage : Intersection D790 : <b>TOUT DROIT</b> Direction Kergariou <b>ÎLOTS</b>	NC	14:23	14:17	14:11
84,5	78,7	↑	<b>TOUT DROIT</b> : Direction Kermarec (Transformateur)	NC	14:24	14:18	14:13
85,2	78	↗	<b>A DROITE</b>	NC	14:25	14:19	14:14
86	77,2	↙	<b>A GAUCHE</b> Direction MELLIONNEC	D76	14:27	14:20	14:15
88,7	74,5	↑	<b>TOUT DROIT</b> Direction MELLIONNEC	D76	14:31	14:24	14:18
89	74,2		Panneau Entrée MELLIONNEC	D76	14:31	14:25	14:19
89,3	73,9	VERT 3	<b>SPRINT MAILLOT VERT</b>	D76	14:31	14:25	14:19

89,3	73,9		MELLIONNEC : Au Cédez le Passage : <b>A GAUCHE</b> <b>ÎLOT</b>	D23	14:31	14:25	14:19
89,4	73,8	↑	MELLIONNEC : <b>TOUT DROIT</b>	D23	14:32	14:25	14:19
89,8	73,4		Panneau Sortie MELLIONNEC	D23	14:32	14:26	14:20
92	71,2		Panneau Entrée BONEN	D23	14:36	14:29	14:23
92,3	70,9	↑	BONEN (Niveau Eglise) : <b>TOUT DROIT</b>	D23	14:36	14:29	14:23
92,6	70,6		Panneau Sortie BONEN	D23	14:36	14:30	14:24
92,8	70,4	ATTENTION ↪	<b>A DROITE</b> (Niveau Cimetière de Bonen)	NC	14:37	14:30	14:24
93,2	70	↓	Passage au-dessus du Canal de Nantes à Brest	NC	14:37	14:31	14:25
93,3	69,9	↑	<b>TOUT DROIT</b> Direction Rostrenen	NC	14:37	14:31	14:25
96,4	66,8		<b>ENTREE SUR LE CIRCUIT</b>	NC	14:42	14:35	14:29
96,7	66,5		Premier Passage sur la Ligne : – Circuit de 9,5Km – <b>7 Tours</b> –		14:43	14:36	14:29
106	57,2	<b>MG 4</b>	<b>MEILLEUR GRIMPEUR</b> Sommet rue Le Hlir		14:57	14:49	14:42
106,2	57		Deuxième Passage		14:57	14:49	14:42
115,7	47,5		Troisième Passage		15:11	15:03	14:55
125,2	38		Quatrième Passage		15:25	15:16	15:08
125,2	38	<b>VERT 4</b>	<b>SPRINT MAILLOT VERT QUATRIEME PASSAGE LIGNE</b>		15:25	15:16	15:08
134,7	28,5		Cinquième Passage		15:40	15:30	15:21
144,2	19		Sixième Passage		15:54	15:44	15:34
153,7	9,5		Septième Passage		16:08	15:57	15:47
163,2	0	ARRIVEE	Au Huitième Passage : <b>FINALE</b> du KBE		16:22	16:11	16:00

**Contrôle Anti-Dopage au niveau de la ligne**

Les résultats seront distribués après validation par le collège des commissaires de courses

**REMISES DES TROPHEES A 18h00 Salle des fêtes de Rostrenen / OBLIGATOIRE**

↑ 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