

ETAPE N° 4

GUINGAMP STADE DU ROUDOUROU – LE MUSEE DE LA RESISTANCE A ST-CONNAN – ROSTRENEN Lundi 31 JUILLET 2017 151,7KM avec 6 TOURS COMPLETS DE CIRCUIT

Signature : 12h --- 12h30 au Car Podium -

Départ des Véhicules Assistance Coureurs : 12h25

départ fictif stade du ROUDOUROU à 12h45 Traversée de la ville de Guingamp

Km		Indications	Itinéraire	Routes	Horaires		
Fait	Restant				40 Km/h	42 Km/h	44 Km/h
			Départ Arrêté devant la mairie de PLOUMAGOAR				
0	151,7	DEPART ↑	TOUT DROIT	nc	13:00	13:00	13:00
0,6	151,1	ATTENTION↑	Attention Ralentisseur	nc	13:00	13:00	13:00
0,9	150,8	↵	A GAUCHE Direction CORLAY	nc	13:01	13:01	13:01
1,3	150,4	↵	A GAUCHE Direction SAINT PEVER	D5	13:01	13:01	13:01
1,6	150,1	↑	Panneau Sortie de PLOUMAGOAR	D5	13:02	13:02	13:02
3,5	148,2	↘	A DROITE Virage dangereux	D5	13:06	13:00	13:05
7,1	144,6	↘	A DROITE Virage dangereux	D5	13:11	13:11	13:10
7,7	144	↑	Panneau Entrée de SAINT-PEVER	D5	13:12	13:12	13:11
8,0	143,7	↵	A GAUCHE	D5	13:13	13:12	13:11
8,1	143,6	↵	A GAUCHE	D5	13:13	13:12	13:12
8,2	143,5	↘	A DROITE Direction PLESIDY	D5	13:13	13:12	13:12
8,4	143,3	↑	Panneau Sortie de SAINT PEVER	D5	13:13	13:13	13:12
8,9	142,8	↵	A GAUCHE Prendre direction PLESIDY	D767	13:14	13:13	13:13
9,0	142,7	↘	A DROITE direction PLESIDY	D5	13:14	13:13	13:13
12,3	139,4	↑	Panneau Entrée de PLESIDY	D5	13:19	13:18	13:17
12,7	139	↑	A l'intersection TOUT DROIT vers Etang Neuf	nc	13:20	13:19	13:18
13	138,7	↑	TOUT DROIT Panneau Sortie de PLESIDY	nc	13:20	13:19	13:18
16,2	135,5	↵	A GAUCHE vers le MUSEE DE LA RESISTANCE	nc	13:25	13:24	13:23
17,4	134,3	MG 1	MEILLEUR GRIMPEUR 1	nc	13:27	13:25	13:24
17,5	134,2	↵	A GAUCHE Direction CORLAY	nc	13:27	13:26	13:24
18,1	133,6	↘↵	A DROITE PUIS A GAUCHE VERS SAINT CONNAN	C2	13:28	13:26	13:25
20,2	131,5	↵	A GAUCHE Panneau Entrée de SAINT CONNAN	nc	13:31	13:29	13:28
20,3	131,4	↘	A DROITE vers le Centre BOURG	nc	13:31	13:30	13:28
20,5	131,2	↘	A DROITE	nc	13:31	13:30	13:28
22,6	129,1	↑	TOUT DROIT	nc	13:34	13:33	13:31
23,8	127,9	↑	TOUT DROIT	nc	13:36	13:35	13:33
24,7	127	↘	A DROITE	D28	13:38	13:36	13:34
25,9	125,8	↑	TOUT DROIT Grand Quelen	D28	13:39	13:38	13:36
26,2	125,5	↑	TOUT DROIT	D28	13:40	13:38	13:36
26,5	125,2	↵	A GAUCHE à l'intersection avec la D767	D767	13:40	13:38	13:37
26,8	124,9	↘	A DROITE vers ST GILLES PLIGEAUX	D4	13:41	13:39	13:37
27,1	124,6	↑	Panneau entrée de ST GILLES PLIGEAUX	D4	13:41	13:39	13:37
27,4	124,3	↑	ATTENTION RALENTISSEUR	D4	13:42	13:40	13:38
27,6	124,1	↑	TOUT DROIT Devant l'église	D4	13:42	13:40	13:38
27,9	123,8	↑	ATTENTION RALENTISSEUR	D4	13:42	13:40	13:39
28	123,7	↑	Panneau sortie de SAINT GILLES PLIGEAUX	D4	13:43	13:41	13:39
31,6	120,1	↵	A GAUCHE	D4	13:48	13:46	13:44
32,3	119,4	↑	Panneau Entrée de CANIHUEL	D4	13:49	13:47	13:45
32,5	119,2	↑	TOUT DROIT devant la Mairie	D4	13:49	13:47	13:45
32,8	118,9	↑	Panneau Sortie de CANIHUEL	D4	13:50	13:47	13:45
34,4	117,3	SPRINT 1	SPRINT 1 devant l'étang	D4	13:52	13:50	13:47
37,3	114,4	↘	A DROITE direction ST NICOLAS DU PELEM	D4	13:56	13:54	13:51

38	113,7	↑	Panneau Entrée de SAINT NICOLAS DU PELEM	D4	13:58	13:55	13:52
38,5	113,4	↩○	A GAUCHE AU ROND POINT	nc	13:58	13:55	13:53
38,7	113	↑	Stop Tout DROIT ATTENTION RETRECISSEMENT	nc	13:59	13:56	13:53
38,8	112,9	↪	A DROITE	nc	13:59	13:56	13:53
39,2	112,5	○	Panneau sortie de SAINT NICOLAS DU PELEM	D5	13:59	13:57	13:54
39,2	112,5	○	ROND POINT troisième sortie vers SAINTE TREPINE	D5	13:59	13:57	13:54
39,4	112,3	○	ROND POINT deuxième sortie vers SAINTE TREPINE	D5	14:00	13:57	13:54
43,5	108,2	↑	Panneau entrée de SAINTE TREPINE	D5	14:06	14:03	14:00
43,7	108	ATTENTION	RALENTISSEUR	D5	14:06	14:03	14:00
43,8	107,9	↩	A GAUCHE vers SAINT YGEAUX	C1	14:06	14:03	14:00
45,5	106,2	↪	A DROITE	C1	14:09	14:06	14:03
47,2	104,5	↑	Panneau Entrée de SAINT YGEAUX	C1	14:11	14:08	14:05
47,5	104,2	↩	A GAUCHE	C1	14:12	14:08	14:05
47,7	104	↪	Au Stop A DROITE vers LANISCAT	D44A	14:12	14:09	14:06
47,8	103,9	↑	Panneau sortie de SAINT YGEAUX	D44A	14:12	14:09	14:06
48,5	103,2	↪	A DROITE vers LANISCAT	D44	14:13	14:10	14:07
50	101,7	↑	Ala sortie du lieu-dit FAVENO KM 50	D44	14:16	14:12	14:09
51,1	100,6	↑	Panneau Entrée de LANISCAT	D44	14:17	14:14	14:10
51,7	100	↑	TOUT DROIT devant l'église	D44	14:18	14:14	14:11
51,9	99,8	↪	A DROITE vers SAINT GELVEN vallée de daoulas	D44	14:18	14:15	14:11
52,5	99,2	↑	TOUT DROIT Sortie de LANISCAT	D44	14:19	14:16	14:12
53,2	98,5	↩↪	Passage sous la N164 A GAUCHE vers Bon Repos	nc	14:20	14:17	14:13
55,8	95,9	↩	Au Stop A GAUCHE vers Bon repos	nc	14:24	14:20	14:17
56,1	95,6	↪	A DROITE vers PERRET	nc	14:25	14:21	14:17
56,4	95,3	ATTENTION DANGER ⚠	PONT TRES ETROIT DEVANT BON REPOS	nc	14:25	14:21	14:17
56,6	95,1	↪	A DROITE vers cabane de quénécan	nc	14:25	14:21	14:18
57,8	93,9	MG2	MEILLEUR GRIMPEUR 2	nc	14:27	14:23	14:19
58	93,7	↪	A DROITE direction PERRET	nc	14:28	14:23	14:20
61,4	90,3	↑	Panneau Entrée de PERRET	D4	14:33	14:28	14:24
61,8	89,9	↩	Dans le bourg A GAUCHE vers STE BRIGITTE	V2	14:33	14:29	14:25
62,3	89,4	↑	Panneau sortie de PERRET	V2	14:34	14:30	14:25
64,2	87,5	↑	Panneau Entrée de STE BRIGITTE	V2	14:37	14:32	14:28
64,4	87,3	↑	TOUT DROIT au stop	V2	14:37	14:33	14:28
64,6	87,1	↪◊	A DROITE Direction CLEGUEREC	D15A	14:37	14:33	14:29
64,9	86,8	↑	Panneau Sortie de STE BRIGITTE	D15A	14:38	14:33	14:29
66,8	84,9	◊↪	A DROITE A droite vers SILFIAC	D15	14:41	14:36	14:32
68	83,7	SPRINT 2	SPRINT 2	D15	14:43	14:38	14:33
68,2	83,5	↑	A l'intersection avec la D764 TOUT DROIT	C4	14:43	14:38	14:34
68,3	83,4	↑	Panneau Entrée de SILFIAC	C4	14:43	14:38	14:34
68,7	83	↩ ATTENTION	A GAUCHE Virage angle droit brusque	C201	14:44	14:39	14:34
68,9	82,8	↑	Panneau sortie de SILFIAC	C201	14:44	14:39	14:34
69,7	82	↑	TOUT DROIT vers LESCOUET GOUAREC	C4	14:45	14:40	14:36
71,2	80,5	↑	TOUT DROIT	C201	14:47	14:42	14:38
74,7	77	ATTENTION ↪	Croix Kerlan A DROITE vers PLELAUFF	D108	14:53	14:47	14:42
77,7	74	◊↩	A GAUCHE vers PLELAUFF ILOT CENTRAL	D31	14:57	14:52	14:46
77,9	73,8	ATTENTION ↪	A DROITE	nc	14:57	14:52	14:47
78,8	72,9	ATTENTION ↪	A DROITE direction PLELAUFF	D76	14:59	14:53	14:48
79	72,7	↩ ATTENTION	A GAUCHE vers PLELAUFF	D76	14:59	14:53	14:48
80,1	71,6	↑	Panneau Entrée de PLELAUFF	D76	15:01	14:55	14:50

80,5	71,2	↑	TOUT DROIT	D76	15:01	14:56	14:50
80,9	70,8	↑	TOUT DROIT devant la mairie	D76	15:02	14:56	14:51
81,2	70,5	↵ ATTENTION	A GAUCHE virage brusque vers PLOUGUERNEVEL	nc	15:02	14:57	14:51
81,2	70,5	↑↓	Panneau sortie de PLELAUFF canal Nantes à Brest	nc	15:02	14:57	14:51
85,2	66,5	↵ ATTENTION◇	A GAUCHE ILOT CENTRAL vers PLOUGUERNEVEL	nc	15:08	15:02	14:57
85,6	66,1	↑	Panneau Entrée de PLOUGUERNEVEL	164B	15:09	15:03	14:57
85,7	66	SPRINT 3↑	SPRINT 3 MAILLOT VERT	164B	15:09	15:03	14:57
86,3	65,4	↑○	ROND POINT TOUT DROIT deuxième sortie	164B	15:10	15:04	14:58
86,5	65,2		Début ZONE DE RAVITAILLEMENT	164B	15:10	15:04	14:58
87	64,7		Fin de ZONE DE RAVITAILLEMENT	164B	15:11	15:05	14:59
87	64,7		ZONE VERTE	164B	15:11	15:05	14:59
87,2	64,5		Panneau sortie de PLOUGUERNEVEL	164B	15:11	15:05	14:59
88	63,7	↵ ATTENTION	A GAUCHE vers Kernével	164B	15:13	15:06	15:01
88,7	63	↵	A GAUCHE	nc	15:14	15:07	15:01
89,1	62,6	DANGER ATTENTION	ROUTE TRES TRES ETROITE ATTENTION	nc	15:14	15:08	15:02
89,4	62,3		ENTREE SUR LE CIRCUIT	nc	15:15	15:08	15:02
94,7	57		Premier Passage sur la Ligne : – Circuit de 9,5Km – 7 Tours -		15:23	15:16	15:10
104	47,7	MG 3	MEILLEUR GRIMPEUR Sommet rue Le Hir		15:37	15:29	15:22
104,2	47,5		Deuxième Passage		15:37	15:29	15:23
113,7	38		Troisième Passage		15:51	15:43	15:36
123,2	28,5		Quatrième Passage		16:05	15:57	15:49
123,2	28,5	SPRINT4	SPRINT MAILLOT VERT QUATRIEME PASSAGE LIGNE		16:05	15:57	15:49
132,7	19		Cinquième Passage		16:20	16:10	16:01
142	9,7	MG4	MEILLEUR GRIMPEUR Sommet rue Le Hir		16:34	16:23	16:14
142,2	9,5		Sixième Passage		16:34	16:24	16:14
151,7	0	ARRIVEE	Au Septième Passage FINAL du KBE		16:48	16:37	16:27
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 17h45 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

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