

## ETAPE N° 4

# GUINGAMP STADE DU ROUDOUROU – LE MUSEE DE LA RESISTANCE A ST-CONNAN – ROSTRENEN Lundi 05 Août 2019 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 devant la mairie de PLOUMAGOAR				
0	171,8	<b>DEPART</b> ↑	<b>TOUT DROIT</b>	nc	13:00	13:00	13:00
0,6	171,2	<b>ATTENTION↑</b>	Attention Ralentisseur	nc	13:00	13:00	13:00
0,9	170,9	↵	<b>A GAUCHE</b> Direction CORLAY	nc	13:01	13:01	13:01
1,3	170,5	↵	<b>A GAUCHE</b> Direction SAINT PEVER	D5	13:01	13:01	13:01
1,6	170,2	↑	Panneau Sortie de PLOUMAGOAR	D5	13:02	13:02	13:02
3,5	168,3	↶	<b>A DROITE</b> Virage dangereux	D5	13:06	13:06	13:05
7,1	164,7	↶	<b>A DROITE</b> Virage dangereux	D5	13:11	13:11	13:10
7,7	164,1	↑	Panneau Entrée de SAINT-PEVER	D5	13:12	13:12	13:11
8,0	163,8	↵	<b>A GAUCHE</b>	D5	13:13	13:12	13:11
8,1	163,7	↵	<b>A GAUCHE</b>	D5	13:13	13:12	13:12
8,2	163,6	↶	<b>A DROITE</b> Direction PLESIDY	D5	13:13	13:12	13:12
8,4	163,4	↑	Panneau Sortie de SAINT PEVER	D5	13:13	13:13	13:12
8,9	162,9	↵	<b>A GAUCHE</b> Prendre direction PLESIDY	D767	13:14	13:13	13:13
9,0	162,8	↶	<b>A DROITE</b> direction PLESIDY	D5	13:14	13:13	13:13
12,3	159,5	↑	Panneau Entrée de PLESIDY	D5	13:19	13:18	13:17
12,7	159,1	↑	A l'intersection <b>TOUT DROIT</b> vers Etang Neuf	nc	13:20	13:19	13:18
13	158,8	↑	<b>TOUT DROIT</b> Panneau Sortie de PLESIDY	nc	13:20	13:19	13:18
16,2	155,6	↵	<b>A GAUCHE</b> vers le MUSEE DE LA RESISTANCE	nc	13:25	13:24	13:23
17,4	154,4	<b>MG 1</b>	<b>MEILLEUR GRIMPEUR 1</b>	nc	13:27	13:25	13:24
17,5	154,3	↵	<b>A GAUCHE</b> Direction CORLAY	nc	13:27	13:26	13:24
18,1	153,7	↶↵	<b>A DROITE PUIS A GAUCHE</b> VERS SAINT CONNAN	C2	13:28	13:26	13:25
20,2	151,6	↵	<b>A GAUCHE</b> Panneau Entrée de SAINT CONNAN	nc	13:31	13:29	13:28
20,3	151,5	↵	<b>A GAUCHE</b> vers SEVEN LEHART	nc	13:31	13:30	13:28
20,5	151,3	↶	<b>A DROITE</b> vers le Centre BOURG	nc	13:31	13:30	13:28
20,8	151	↶	<b>A DROITE</b> vers le Centre BOURG	nc	13:32	13:30	13:29
20,9	150,9	↶	<b>A DROITE</b> vers le Centre BOURG	nc	13:32	13:30	13:29
21	150,8	↑	Passage devant la mairie	nc	13:32	13:31	13:29
21,1	150,7	↵	<b>A GAUCHE</b>	nc	13:32	13:31	13:29
23,2	148,6	↑	<b>TOUT DROIT</b>	nc	13:35	13:34	13:32
25,3	146,5	↶	<b>A DROITE</b>	D28	13:38	13:37	13:35
26,5	145,3	↑	<b>TOUT DROIT</b> Grand Quelen	D28	13:40	13:38	13:37
26,9	144,9	↑	<b>TOUT DROIT</b>	D28	13:41	13:39	13:37
27,2	144,6	↵	<b>A GAUCHE</b> à l'intersection avec la D767	D767	13:41	13:39	13:38
27,5	144,3	↶	<b>A DROITE</b> vers ST GILLES PLIGEAUX	D4	13:42	13:40	13:38
27,8	144	↑	Panneau entrée de ST GILLES PLIGEAUX	D4	13:42	13:40	13:38
28,1	143,7	↑	<b>TOUT DROIT</b> ATTENTION RALENTISSEUR	D4	13:43	13:41	13:39
28,5	143,3	↶	<b>A DROITE</b> après l'église vers KERPERT	D28	13:43	13:41	13:39
28,5	143,3	↑	Panneau sortie de SAINT GILLES PLIGEAUX	D28	13:43	13:41	13:39
31,3	139,5	↑	Panneau Entrée de KERPERT	D28	13:47	13:46	13:42
31,5	140,3	↶	<b>A DROITE</b> vers le bourg	ev	13:48	13:46	13:43
31,6	140,2	↵	<b>A GAUCHE</b> devant l'église	ev	13:48	13:46	13:44
31,7	140,1	↶	<b>A DROITE</b> vers MAGOAR	D28	13:48	13:46	13:44

32,0	139,8	↑	Panneau Sortie de KERPERT	D28	13:49	13:46	13:44
32,2	139,6	↑	Passage au village du moulin	D28	13:49	13:47	13:44
32,3	139,5	↗	<b>A DROITE</b>	D28	13:49	13:47	13:45
33,5	138,3	↑	<b>TOUT DROIT</b> vers ST NICOLAS DU PELEM	D28	13:51	13:48	13:46
34,3	137,5	◇ ↙	<b>ILOT CENTRAL A GAUCHE</b> Vers BOTHOA	D5	13:52	13:50	13:47
34,7	137,1	↗	<b>A DROITE</b> village de kerhello	nc	13:53	13:50	13:48
35,4	136,4	↑	<b>ATTENTION ROUTE ETROITE</b>	nc	13:54	13:51	13:49
38,7	133,1	◇ ↗	<b>Ilot Central A DROITE</b> vers LANRIVAIN	C1	13:59	13:56	13:53
39	132,8	↑	<b>Panneau Entrée de LANRIVAIN</b>	ev	13:59	13:56	13:54
39,2	132,6	<b>SPRINT 1</b>	<b>SPRINT 1</b>	ev	13:59	13:57	13:54
39,4	132,4	↗	<b>A DROITE</b> vers mairie	ev	14:00	13:57	13:54
39,6	132,2	◇ ↙	<b>ILOT CENTRAL A GAUCHE</b> vers Trémargat	ev	14:00	13:57	13:55
39,8	132	↑	<b>TOUT DROIT</b> Panneau sortie de LANRIVAIN	ev	14:00	13:57	13:55
40	131,8	↑	<b>TOUT DROIT</b> intersection de la D87 et D8	D87	14:01	13:58	13:55
40,3	131,5	↗	<b>A DROITE</b>	D87	14:01	13:58	13:55
41,5	130,3	↑	Passage au village de St Antoine	D87	14:03	14:00	13:57
42,2	129,6	↑	Passage sur le site Kerne Uhel	D87	14:04	14:01	13:58
44,6	127,2	↑	Panneau Entrée de TREMARGAT	D87	14:07	14:04	14:01
44,7	127,1	<b>DANGER ▲</b>	<b>ATTENTION RALENTISSEUR</b>	D87	14:08	14:04	14:01
45,0	126,8	↑	Panneau Sortie de TREMARGAT	D87	14:08	14:05	14:02
45,2	126,6	↗	<b>A DROITE</b> vers Kergrist Moelou	D87	14:08	14:05	14:02
45,7	126,1	↑	Passage à Quinquis Auffret	D87	14:09	14:06	14:03
49,8	122	↑	Panneau Entrée de KERGRIST MOELOU	D87	14:15	14:12	14:08
50,2	121,6	↙	<b>A GAUCHE</b> au stop direction Rostrenen	D31	14:16	14:12	14:09
49,8	122	↑	Panneau Sortie de KERGRIST MOELOU	D31	14:15	14:12	14:08
51,2	120,6	↙	<b>A GAUCHE</b> vers Plounevez Quintin	nc	14:17	14:14	14:10
52,9	118,9	↗	<b>A DROITE</b>	nc	14:20	14:16	14:13
58	113,8	↗	<b>A DROITE</b> vers Plounevez Quintin	nc	14:28	14:23	14:20
58,7	113,1	<b>MG2</b>	<b>MEILLEUR GRIMPEUR 2</b>	nc	14:29	14:24	14:21
58,8	113	↑	Panneau Entrée de Plounevez Quintin	nc	14:29	14:24	14:21
59	112,8	↙	<b>A GAUCHE</b>	ev	14:29	14:25	14:21
59,1	112,7	↑	<b>TOUT DROIT</b> intersection avec la départementale	ev	14:29	14:25	14:21
59,2	112,6	↗	<b>A DROITE</b>	ev	14:29	14:25	14:21
59,3	112,5	↙	<b>A GAUCHE</b>	ev	14:29	14:25	14:21
59,6	112,2	↑	Panneau Sortie de PLOUNEVEZ QUINTIN	ev	14:30	14:26	14:22
63,4	108,4	<b>ATTENTION ↙↗</b>	<b>Passage étroit dans le village de Notheret</b>	C2	14:36	14:31	14:27
65,9	105,9	↗	<b>A DROITE</b> Vers le bourg	D5	14:39	14:35	14:30
66	105,8	<b>ATTENTION</b>	<b>RALENTISSEUR</b>	D5	14:40	14:35	14:31
66,1	105,7	↙	<b>A GAUCHE</b> vers SAINT YGEAUX	C1	14:40	14:35	14:31
66,3	105,5	↗	<b>A DROITE</b>	C1	14:40	14:35	14:31
67,8	104	↗	<b>A DROITE</b>	C1	14:42	14:37	14:33
69,5	102,3	↑	Panneau Entrée de SAINT YGEAUX	C1	14:45	14:40	14:35
69,7	102,1	↙	<b>A GAUCHE</b>	C1	14:45	14:40	14:36
70	101,8	↗	Au Stop <b>A DROITE</b> vers LANISCAT	D44A	14:46	14:41	14:36
70,1	101,7	↑	Panneau sortie de SAINT YGEAUX	D44A	14:46	14:41	14:36
70,8	101	↗	<b>A DROITE</b> vers LANISCAT	D44	14:47	14:42	14:37
72,8	99	↑	<b>Début ZONE DE RAVITAILLEMENT</b>	164B	14:50	14:45	14:40
72,9	99	↑	<b>Fin de ZONE DE RAVITAILLEMENT</b>	164B	14:50	14:45	14:40
73	98,8	↑	<b>ZONE VERTE</b>	164B	14:50	14:45	14:40
73,4	98,4	↑	Panneau Entrée de LANISCAT	D44	14:51	14:45	14:41
73,8	98,3	↑	<b>TOUT DROIT</b> devant l'église	D44	14:51	14:46	14:41
74	97,8	↗	<b>A DROITE</b> vers SAINT GELVEN vallée de daoulas	D44	14:52	14:46	14:41
74,7	97,1	↑	<b>TOUT DROIT</b> Sortie de LANISCAT	D44	14:53	14:47	14:42
75,5	96,3	↑ ↙	Passage sous la N164 <b>A GAUCHE</b> vers Bon Repos	D44	14:54	14:48	14:43
78,3	93,5	↙	Au Stop <b>A GAUCHE</b> vers Bon repos	D44	14:58	14:52	14:47

78,4	93,4	↗	A DROITE vers PERRET	nc	14:58	14:53	14:47
78,8	93	<b>ATTENTION DANGER</b> ⚠	PONT TRES ETROIT DEVANT BON REPOS	nc	14:59	14:53	14:48
78,9	92,9	↗	A DROITE vers cabane de quénécan	nc	14:59	14:53	14:48
80	91,7	<b>MG3</b>	<b>MEILLEUR GRIMPEUR 3</b>	nc	15:01	14:55	14:50
80,1	91,6	↗	A DROITE direction PERRET	nc	15:01	14:55	14:50
83,4	88,2	↑	Panneau Entrée de PERRET	D4	15:06	15:00	14:55
84	87,7	↖	Dans le bourg A GAUCHE vers STE BRIGITTE	V2	15:07	15:01	14:55
84,4	87,2	↑	Panneau sortie de PERRET	V2	15:07	15:01	14:56
86,3	85,3	↑	Panneau Entrée de STE BRIGITTE	V2	15:10	15:04	14:58
86,9	85,1	↑	TOUT DROIT au stop	V2	15:11	15:04	14:59
86,9	84,9	↗◇	A DROITE Direction CLEGUEREC	D15A	15:11	15:05	14:59
87,2	84,6	↑	Panneau Sortie de STE BRIGITTE	D15A	15:11	15:05	14:59
89	82,7	◇↗	A DROITE A droite vers SILFIAC	D15	15:14	15:08	15:02
90,2	81,5	<b>SPRINT 2</b>	<b>SPRINT 2</b>	<b>D15</b>	<b>15:16</b>	<b>15:10</b>	<b>15:04</b>
90,2	81,4	↑	A l'intersection avec la D764 TOUT DROIT	C4	15:16	15:10	15:04
90,5	81,1	◇↑	Ilot Central Panneau Entrée de SILFIAC	C4	15:17	15:10	15:04
90,8	80,8	↖ <b>ATTENTION</b>	A GAUCHE Virage angle droit brusque	C201	15:17	15:11	15:05
91,2	80,6	↑	Panneau sortie de SILFIAC	C201	15:17	15:11	15:05
91,8	79,8	↑	TOUT DROIT vers LESCOUET GOUAREC	C4	15:19	15:12	15:06
93,0	79	↑	TOUT DROIT	C201	15:20	15:13	15:07
96,9	74,8	<b>ATTENTION</b> ↗	Croix Kerlan A DROITE vers PLELAUFF	D108	15:26	15:19	15:13
99,8	71,8	◇↖	A GAUCHE vers PLELAUFF ILOT CENTRAL	D31	15:31	15:23	15:17
100,1	71,6	↑	TOUT DROIT	D31	15:31	15:24	15:17
102,2	69,5	↗	A DROITE passage à PONT EVEN	D31	15:34	15:27	15:20
107,5	64,3	<b>ATTENTION</b> ↗	<b>ENTREE SUR LE CIRCUIT</b>	nc	15:42	15:34	15:27
114,8	57		Premier Passage sur la Ligne : - Circuit de 9,5Km - 6 Tours complets-	ev	15:53	15:45	15:37
124,3	47,5		Deuxième Passage	ev	16:07	15:58	15:50
133,8	38		Troisième Passage	ev	16:21	16:12	16:03
133,8	38	<b>SPRINT3</b>	<b>SPRINT 3 Troisième PASSAGE LIGNE</b>	ev	16:21	16:12	16:03
143,3	28,5		Quatrième Passage	ev	16:35	16:25	16:16
152,3	19,5	<b>MG4</b>	<b>MEILLEUR GRIMPEUR Sommet rue Le Hir</b>	ev	16:49	16:38	16:28
152,8	19		Cinquième Passage	ev	16:50	16:39	16:29
162,3	9,5	<b>SPRINT 4</b>	<b>SPRINT 4 sur la ligne Sixième Passage</b>	ev	17:04	16:52	16:42
171,8	0	<b>ARRIVEE</b>	Au Septième Passage FINAL du KBE	ev	17:18	17:06	16:55

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

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

↑ 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