

BREVET FEDERAL DES 150K

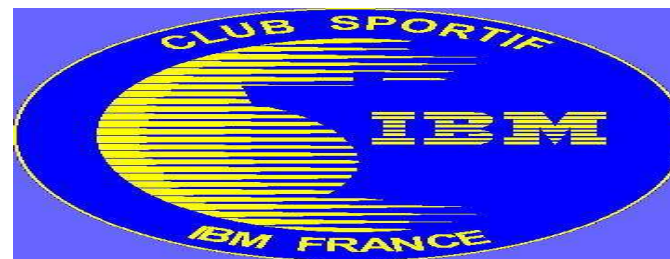
TEL organisation : 06 86 75 33 43

et/ou 06 38 39 25 72




















Samedi 16/03/2013 **RESPECTONS LE CODE DE LA ROUTE !**

Depart **STADE DE LA GAUDE**

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2183535>



	Km cumulés	Km partiel	Altitude	temps partiel	temps	dir	commentaires
1	0.000	0	265		08:00	▲	Départ sortir du parking à gauche
2	7.9	7,9	0	00:23	08:23	↘	Saint Laurent du Var . prendre à droite le centre ville
3	8,4	0,5	0	00:01	08:24	↗	Square Benes , tout droit.
4	10,1	1,7	0	00:05	08:29	↖	à gauche Dir La Mer en traversant la N7 (D6007)
5	10,56	0,46	0	00:01	08:30	↘	Bord de mer (ne pas prendre la piste cyclable)
6	14,66	4,1	0	00:12	08:42	↖	apres le geant casino , continuer sur la D6098 à droite
7	18,06	3,4	0	00:10	08:52	↘	a la siesta prendre le tunnel à droite et doite en sortant
8	18,19	0,13	5	00:00	08:52	↖	au giratoire , à gauche dir Biot D4
9	21,99	3,8	72	00:11	09:03	↖	BIOT , à gauche dir Valbonne D4
10	27,99	6	179	00:18	09:21	↖	Toujours D4 à gauche dir Valbonne
11	31,29	3,3	235	00:09	09:30	↘	Avant Valbonne à droite dir Opio D3
21	35,49	4,2	268	00:16	09:46	↘	Rond Point d'Opio , à droite la D7
22	37,09	1,6	360	00:06	09:52	↖	Rejoindre la D2085 dir Grasse Chateauneuf de Grasse
23	39,39	2,3	423	00:09	10:01	↘	Pre du Lac prendre à droite puis à gauche.
24	40,1	0,71	426	00:02	10:03	↖	Montée sur Gourdon
25	47,8	7,7	751	00:30	11:00	↖	Gourdon , ravitaillement , prendre à gauche Caussols D12

26	59,6	11,8	1156	00:47	11:47		D112 dir Andon Thorenc
27	61,8	2,2	1086	00:06	11:53		D5, dir andon thorenc
28	68,8	7	1089	00:21	12:14		Pont du loup à droite
29	68,97	0,17	1088	00:00	12:14		D79 dir Greolieres
30	80,67	11,7	841	00:35	12:49		traversée du village de Greolieres
31	81,16	0,49	844	00:01	12:50		Tout droit D2
32	83,56	2,4	701	00:07	12:57		Rond point à gauche dir Vence Coursegoules
33	91,36	7,8	967	00:31	13:28		Coursegoules à gauche D8 Dir Bouyon
34	103,76	12,4	625	00:37	14:15		Bouyon ravitaillement. D1 dir le Broc Carros
35	115,06	11,3	359	00:33	14:48		Prendre à gauche dir le pont Charles Albert D2209
36	123,06	8	164	00:24	15:12		Les Iscles , Ne pas franchir l'Esteron.
37	124,86	1,8	140	00:05	15:17		Prendre, à gauche, la piste cyclable au pont Nucera
38	132,46	7,6	62	00:22	15:39		Après la passerelle , sortir de la Piste cyclable sur la droite. Dir Saint Laurent du var
39	132,71	0,25	64	00:00	15:39		Suivre Saint Laurent du Var , St Jeannet Zone Industrielle.
40	132,93	0,22	62	00:00	15:39		Rond point Dir St Laurent du Var D1
41	137,83	4,9	41	00:14	15:53		à droite dir Gattieres D2209
42	142,43	4,6	260	00:13	16:06		à l'entrée de Gattieres à Gauche dir Vence St Jeannet D2210
43	146,53	4,1	307	00:12	16:18		Au rond Point du Peyron , prendre à gauche Dir LaGaude St Laurent du Var . D18
44	149,63	3,1	265	00:09	16:27		arrivée