

40^{ème} Tour Méditerranéen Cycliste

VENDREDI 8 FEVRIER 2013

3^{ème} étape : **L'ESTAQUE – ST REMY DE PROVENCE** 140 KMS
Dénivelé 1545 m

DEPART: L'ESTAQUE (MARSEILLE)

ARRIVEE: St REMY DE PROVENCE

RASSEMBLEMENT Signatures : L'estaque Plage
PERMANENCE : Car Podium
SALLE de REPOS pour les COUREURS et W-C :
OUVERTURE de CONTROLE : 11 h 45
APPEL des COUREURS :
RECEPTION OFFICIELLE:
DEPART REEL : Complexe Sportif Raymond Martin

ARRIVEE : Place Mireille
PODIUM PROTOCOLAIRE **G.S.F.**
Remise des maillots de Leader :
Car CONTROLE ANTIDOPAGE :
PERMANENCES :

KILOMETRES		ITINERAIRE DETAILLE			HEURES DE PASSAGE		
A Parcourir	Parcours	itinéraire		45Km	40km	38Km	
			Plage de L'Estaque à la hauteur de la Caisse D'Epargne D 568				
	0	Départ Réel	Rue Raymond MARTIN Ville de CABRIES	13:00:00	13:00:00	13:00:00	
	0,100	D543	Rond point Raymond Martin A gauche direction Calas				
	1,500	D543	Entrée de CALAS				
	2,400	D543	Rond point Tout droit Route d'Apt				
	4,000	D543	Rond point Direction Eguilles				
	5,600	D543	Rond point tout droit route D'Apt Direction Ventabren				
	6,100	D543	Passage à niveau				
	6,600	D543-D65	Carrefour A Gauche direction acqueduc de Roquevavour				
	9,800	D65	route du petit Moulin acqueduc Roquevavour Pont étroit				
	10,800	D65	Pont étroit				
	15,600	D65-D10	Carrefour A Gauche Direction Coudoux				
	16,300	D10	Rond point Direction Coudoux				
	16,400	D10-D20	A Droite Route de Velaux Direction Coudoux				
	17,800	D20	Entrée COUDOUX ralentisseurs				
	18,400	D20-D19	A Gauche virage très serré Av de La République rue étroite				
	18,700	D19-D67E	A Droite virage serré route des quatre Termes direction Lambesc				
	18,700	D67E	DEBUT DU COL Alt : 101 m				
	20,600	D67E	Classement Sommet cote de Coudoux GPM 2 Alt 238 m				
	24,200	D67E	Intersection tout droit direction Lambesc				
	27,300	D67E-D572-D67E	Tourner A Droite, puis A Gauche virage serré direction Lambesc				
	30,400	D67E	Entrée de LAMBESC				
	30,500	D67E	SPRINT 100 m après le panneau entrée de Lambesc				
	31,400	D67E-D917	Rond point Route d'aix centre ville direction Mallemort				
	31,900	D917-D15	Rond point tout droit rue Grande				
	32,400	D15-D15C	Virage très serré A droite rue du 15 ^{ème} Corps passage très étroit sur 1 file danger				
	32,500	D15C-D67	A Gauche virage serré Av de la résistance ralentisseurs				
	35,400	D67-D67A-D67	A Gauche direction Charleval DEBUT DU COL Alt 215 m				
	35,530	D67	Panneau sommet 1 Km à 2,9 Kms après le panneau sortie Lambesc Début de Col				
	36,050	D67	SOMMET 1 KM				
	36,550	D67	SOMMET 500 M				
	37,050	D67	Classement Sommet cote de Lambesc GPM 1 Alt 381 m				
	37,700	D67	Descente sinueuse vers Charleval				
	40,500	D67-D22	Entrée CHARLEVAL				
	41,000	D22	CHALEVAL nombreux ralentisseurs				
	41,400	D22	Av du Château, fontaine centrale passage des 2 côtés				
	42,100	D22-D23	Carrefour A Gauche direction Mallemort				
	47,200	D23-D23F	Entrée MALLEMORT la grande terre passer sous le pont				
	48,900	D23F-D23E	Rond point direction Lamanon				
	50,000	D23E	1,1 Km après le rond point Direction Senas vers DN 7				
	50,400	D23E-D23	Rond point direction Lamanon				
	53,700	D23-D17D	Carrefour tout droit direction Lamanon				
	56,500	D17D-D538-D17D	Entrée LAMANON Rond point direction Lamanon				
	56,800	D17D	Passage à niveau				

	57,000	D17D-D72G	Rond point tout droit route de La Provence		
	57,200	D72G	SPRINT à la hauteur du parking MTL		
	57,300	D72G-D72F	A Droite Chemin du château ralentisseur		
	57,600	D72F-D17D	A Gauche direction Eyguières ilot central		
	58,200	D17D	Rond point direction Eyguières		
	60,900	D17D-D17E	Direction Aureille, Mouries		
	61,200	D17E-D72B	EYGUIERES rond point Av René Cassin RAVITAILLEMENT		
	62,800	D72B	Rond point		
	63,300	D72B	Nombreux ralentisseurs		
	63,500	D72B-D17	Av de St Roch au bout A Gauche		
	70,400	D17	Entrée Aureille		
	70,600	D17-D25A-D17	Rond point direction Mouries		
	75,100	D17-D5-D17	Carrefour A Droite direction Mouries virage serré		
	76,300	D17	Entrée MOURIES Av Pasteur Av Roger Salengro		
	76,600	D17	Rond Point nombreux ralentisseurs		
	77,200	D17-D24-D17	Tout droit direction Les Baux de Provence		
	83,500	D17	Entrée MAUSSANNE LES ALPILLES		
	83,700	D17-D5	A Droite direction St Rémy de Provence		
	84,300	D5	ralentisseur		
	85,400	D5	Rond-point		
	85,800	D5-D27A	A Gauche ascension des Baux de Provence DEDUT DU COL Alt 79 m		
	88,700	D27A-D27	A Droite direction Maillane		
	89,000	D27	Très haut ralentisseur drapeaux jaune chicane gauche droite		
	89,300	D27	Panneau 1 KM SOMMET DU COL chemin à droite au pied du gros rocher après panneau sortie Les Baux de Provence		
	89,800	D27	Panneau 500 M SOMMET DU COL 35 m après le poteau incendie parking les caves de Sarragan		
	90,300	D27	Sommet des baux de Provence 1 ^{er} passage GPM 2 Alt 225m		
	91	D27	Descente sinueuse vers St Rémy de Provence		
	95,600	D27-D31	A Droite virage très serré petite route de baux		
	98,300	D31	Entrée ST REMY DE PROVENCE		
	98,400	D31	ralentisseur		
	98,600	D31-D99A	A Droite Av Fauconnet		
	98,900	D99A-D5E	A Droite Av Durand Maillane		
	99,400	D5E-D5	1 ^{er} passage sur la ligne d'Arrivée Av Vincent Van Gogh		
	99,600	D5	ralentisseur		
	106,200	D5-D27A	A Droite pied de l'ascension des baux de Provence		
	109,000	D27A-D27	A Droite direction Maillane		
	109,300		Très haut ralentisseur drapeaux jaune		
	110,600	D27	Sommet des baux de Provence 2 ^{ème} passage GPM 2 Alt 225m		
	111,300	D27	Descente sinueuse vers St Rémy de Provence		
			300 m après le chemin DFCI à droite où 80 m après le container en face entrée de villa au bout de la ligne droite sur un pin panneau à mettre après le premier passage et à retirer avant le 3 ^{ème} passage.		
ARRIVEE 25 KMS	115,000	D27			
	115,900	D27-D31	A Droite virage très serré petite route de baux		
	118,600	D31	Entrée ST REMY DE PROVENCE		
	118,700	D31	ralentisseur		
	118,900	D31-D99A	A Droite Av Fauconnet		
	119,200	D99A-D5E	A Droite Av Durand Maillane		
ARRIVEE 20 KMS	120,000	D5E	Arbre en face porte cochère au N° 24 Av Durand Maillane à mettre après le premier passage sur la ligne d'arrivée et à retirer avant le 3 ^{ème} passage.		
	119,700	D5E-D5 D5	2 ^{ème} passage sur la ligne d'Arrivée Av Vincent Van Gogh ralentisseur		
	126,500	D5-D27A	A Droite pied de l'ascension des baux de Provence		
	129,300	D27A-D27	A Droite direction Maillane		
	129,600	D27	Très haut ralentisseur drapeaux jaune chicane gauche droite		
ARRIVEE 10 KMS	130,000	D27	40 m après l'intersection D27A-D27 à mettre dans le dernier tour où après 2 passages		
	130,900	D27	Sommet des baux de Provence 3 ^{ème} passage GPM 2 Alt 225m		
	131,600	D27	Descente sinueuse vers St Rémy de Provence		
ARRIVEE 5 KMS	135,000	D27	Au niveau des barrières du pont petite rivière départ de chaque côté de la route un chemin DFCI à mettre avant le 3 ^{ème} passage		
	136,200	D27-D31	A Droite virage très serré petite route de baux		
	138,900	D31	Entrée ST REMY DE PROVENCE		
	139,000	D31	ralentisseur		
	139,200	D31-D99A	A Droite Av Fauconnet		
	139,500	D99A-D5E	A Droite Av Durand Maillane		
	140,000	D5E	ARRIVEE Av Durand Maillane		

