

LA VALONNE 102 KM 1730 M DE DENIVELE

Permanence : Parc des sports de Cambo au club house rugby

Parking : devant Parc des Sports

Appel des coureurs 7h 35 devant la piscine

Départ fictif 7h45 même lieu



LOCALITE	AXE/VOIE	Fait	Restant	32Km/h	18Km/h
Cambo	Avenue de Currutchague DEPART FICTIF	0	101	07:45	07:45
Cambo	RP à hauteur du Lycée à gauche vers centre-ville	0,2	100,8	07:45	07:45
Cambo	Feu tricolore, continuer tout droit.	0,4	100,6	07:45	07:46
Cambo	3eme Rond-Point prendre à droite	0,9	100,1	07:47	07:48
Cambo	4eme Rond-Point Prendre à gauche direction Hasparren	1	100	07:47	07:49
Cambo	5eme RPT 3e Sortie Dir Gauche sur D10 vers Hasparren	1,8	99,2	07:49	07:51
D10	Sommet cote sortie de Cambo DEPART REEL	3,3	97,7	07:51	07:55
D10	Panneau Sortie « Cambo »	3,9	97,1	07:52	07:58
Urcuray	Panneau Entrée « Urcuray »	4,9	96,1	07:54	08:02
Urcuray	Panneau Sortie « Urcuray »	6,1	94,9	07:57	08:05
D10	Sommet Cote sortie Urcuray vers Hasparren	6,7	94,3	07:58	08:07
Hasparren	Panneau Entrée « Hasparren »	9,1	91,9	08:02	08:16
Hasparren	1 ^{er} Rond-Point Direction Tout droit	9,7	91,3	08:03	08:17
Hasparren	2eme Rond-Point Direction à gauche sur D622	9,9	91,1	08:04	08:18
Hasparren	3eme Rond-Point Direction à gauche sur D2021	10,4	90,6	08:05	08:20
Hasparren	4e RP Direction à droite D22 vers Bonloc	11,7	89,3	08:07	08:24
D22	Panneau Sortie « Hasparren »	13,5	87,5	08:10	08:30
D22	Sommet de la cote sortie d'Hasparren vers Bonloc	15,3	85,7	08:13	08:36
Bonloc	Bonloc » D22/D14 Tout droit D22 vers Mendionde	16,6	84,4	08:16	08:40
Bonloc	Panneau sortie « Bonloc »	17,1	83,9	08:17	08:42
Greciette	Panneau entrée « Greciette » quartier de Mendionde	18,8	82,2	08:20	08:47
Greciette	Panneau sortie « Greciette »	19,3	81,7	08:21	08:49
D22	Fort pourcentage dans la cote...	21,4	79,6	08:25	08:56
Helette	Panneau entrée « Helette »	24	77	08:30	09:05
Helette	Panneau sortie «Helette »	25,3	75,7	08:32	09:10
Irissarry	Panneau entrée « Irissarry »	29,8	71,2	08:41	09:25
Irissarry	Panneau sortie « Irissarry »	31,3	69,7	08:44	09:30
D422	Panneau entrée « Lacarre »	40,7	60,3	09:01	10:01
Lacarre	D422/D933 A droite sur D933 vers St Jean Le Vieux	40,9	60,1	09:01	10:02
D933	Panneau sortie « Lacarre »	41,8	59,2	09:04	10:05
D933	Prendre à gauche sur D2933 Direction St Jean Le Vieux	44,1	56,9	09:07	10:12
D2933	Panneau entrée « St Jean Le vieux »		101		
	RAVITAILLEMENT ST JEAN LE VIEUX		101	08:52	09:57
St Jean Le vieux	Prendre à gauche vers D18 Direction Iraty	44,9	56,1	09:09	10:14
	Panneau sortie « St Jean Le vieux »		101		
D18	Panneau entrée « Ahaxe »	48,1	52,9	09:15	10:25
D18	Panneau sortie « Ahaxe »	48,9	52,1	09:17	10:28
D18	Panneau entrée « Lecumberry »	50,2	50,8	09:19	10:32
D18	Panneau sortie « Lecumberry » entrée « Mendive »	51,2	49,8	09:21	10:35
D18	Prendre petite route à droite qui descend vers l'école	51,4	49,6	09:21	10:36
	Prendre à gauche au croisement	52	49	09:22	10:38
	Prendre à droite, début de la montée vers le col	52,2	48,8	09:22	10:39
	Plusieurs virages serrés, et montée raide...	52,9	48,1	09:24	10:41
	Prendre à droite au croisement...	54	47	09:26	10:45

	Prendre à droite au croisement vers le Col de Bilgoza	54,9	46,1	09:28	10:48
	Attention 5km de descente, petite route raide, virages en épi	55	46	09:28	10:49
Esterencuby	Au Stop, en face pont sur D301 vers St Jean P de Port	59,9	41,1	09:37	11:05
	Panneau sortie « Esterencuby »	60,1	40,9	09:38	11:05
Saint Michel	Panneau entrée « St Michel »	63,9	37,1	09:45	11:18
	Panneau sortie « St Michel »	64,5	36,5	09:46	11:19
	Panneau entrée « St Jean Pied de Port »	66,5	34,5	09:50	11:26
St Jean Pied de Port	Attention « ralentisseur »	66,8	34,2	09:50	11:28
	Attention « ralentisseur »	67,1	33,9	09:51	11:29
	Prendre vers la gauche, le parking place du marché	67,6	33,4	09:52	11:31
	RAVITAILLEMENT ST JEAN PIED DE PORT	67,8	33,2	09:52	11:31
	Au Stop, prendre à gauche vers D918 Direction Cambo	68	33	09:53	11:32
D918	Panneau entrée « Uhart Cize »	68,3	32,7	09:53	11:32
Uhart Cize	Attention « Ralentisseur »	69	32	09:54	11:35
D918	Panneau sortie « Uhart Cize »	78,9	22,1	10:13	12:08
Osses	Panneau entrée « Osses »	80,4	20,6	10:15	12:14
D918	Panneau sortie « Osses »	92,1	8,9	10:37	12:52
D918	Panneau entrée « Louhossoa »	92,4	8,6	10:38	12:52
Louhossoa	Rond-Point Prendre à gauche direction Bayonne	93,5	7,5	10:40	12:56
D918	Panneau sortie « Louhossoa »	97,4	3,6	10:47	13:10
D918	Rond-point prendre à gauche Direction Bayonne	97,9	3,1	10:49	13:11
D918	Rond-point direction Bayonne	99,4	1,6	10:52	13:16
D918	Prendre à droite la bretelle Direction Cambo	99,6	1,4	10:52	13:17
D918	Panneau à droite Direction Centre-Ville Cambo	99,7	1,3	10:52	13:17
Cambo	Panneau entrée « Cambo »	99,9	1,1	10:52	13:18
Cambo	1 ^{er} Rond-Point tout droit vers en haut...	100,3	0,7	10:53	13:19
Cambo	2eme Rond-Point tout droit ...	100,6	0,4	10:53	13:20
Cambo	3eme Rond-Point (à hauteur du Lycée à gauche sur avenue Curutchague	100,8	0,2	10:54	13:21
Cambo	Arrivée sur l'avenue de Currutchague	101	0	10:55	13:22