

LA MONTAGNARDE 145 KM DENIVELE 2900 M

Permanence : Parc des sports de Cambo au club house rugby

Parking : devant Parc des Sports

Appel des coureurs 7h 20 devant la piscine

Départ fictif 7h30 même lieu



LOCALITE	AXE/VOIE	Fait	Restant	Moyenne horaire 32Km/h				Moyenne horaire 18Km/h			
Cambo	Avenue de Currutchague DEPART FICTIF	0	146,6	0,00	00:00	07:30	07:30	0,00	00:00	07:30	07:30
Cambo	RP à hauteur du Lycée prendre à gauche vers centre-ville	0,2	146,4	0,01	00:00	07:30	07:30	0,01	00:00	07:30	07:30
Cambo	Feu tricolore, continuer tout droit.	0,4	146,2	0,01	00:00	07:30	07:30	0,02	00:01	07:30	07:31
Cambo	3eme Rond-Point prendre à droite	0,9	145,7	0,03	00:02	07:30	07:32	0,05	00:03	07:30	07:33
Cambo	4eme Rond-Point Prendre à gauche direction Hasparren	1	145,6	0,03	00:02	07:30	07:32	0,06	00:04	07:30	07:34
Cambo	5eme Rond-Point 3eme Sortie Direction à Gauche sur D10 vers Hasparren	1,8	144,8	0,06	00:04	07:30	07:34	0,10	00:06	07:30	07:36
D10	Sommet cote sortie de Cambo DEPART REEL	3,3	143,3	0,10	00:06	07:30	07:36	0,18	00:10	07:30	07:40
D10	Panneau Sortie « Cambo »	3,9	142,7	0,12	00:07	07:30	07:37	0,22	00:13	07:30	07:43
Urcuray	Panneau Entrée « Urcuray »	4,9	141,7	0,15	00:09	07:30	07:39	0,27	00:17	07:30	07:47
Urcuray	Panneau Sortie « Urcuray »	6,1	140,5	0,19	00:12	07:30	07:42	0,34	00:20	07:30	07:50
D10	Sommet Cote sortie Urcuray vers Hasparren	6,7	139,9	0,21	00:13	07:30	07:43	0,37	00:22	07:30	07:52
Hasparren	Panneau Entrée « Hasparren »	9,1	137,5	0,28	00:17	07:30	07:47	0,51	00:31	07:30	08:01
Hasparren	1 ^{er} Rond-Point Direction Tout droit	9,7	136,9	0,30	00:18	07:30	07:48	0,54	00:32	07:30	08:02
Hasparren	2eme Rond-Point Direction à gauche sur D622	9,9	136,7	0,31	00:19	07:30	07:49	0,55	00:33	07:30	08:03
Hasparren	3eme Rond-Point Direction à gauche sur D2021	10,4	136,2	0,33	00:20	07:30	07:50	0,58	00:35	07:30	08:05
Hasparren	4eme Rond-Point Direction à droite sur D22 vers Bonloc / St Palais	11,7	134,9	0,37	00:22	07:30	07:52	0,65	00:39	07:30	08:09
D22	Panneau Sortie « Hasparren »	13,5	133,1	0,42	00:25	07:30	07:55	0,75	00:45	07:30	08:15
D22	Sommet de la cote sortie d'Hasparren vers Bonloc	15,3	131,3	0,48	00:28	07:30	07:58	0,85	00:51	07:30	08:21
Bonloc	entrée « Bonloc » D22/D14 Tout droit sur D22 vers Mendionde et St Jean	16,6	130	0,52	00:31	07:30	08:01	0,92	00:55	07:30	08:25
Bonloc	Panneau sortie « Bonloc »	17,1	129,5	0,53	00:32	07:30	08:02	0,95	00:57	07:30	08:27
Greciette	Panneau entrée « Greciette » quartier de Mendionde	18,8	127,8	0,59	00:35	07:30	08:05	1,04	01:02	07:30	08:32
Greciette	Panneau sortie « Greciette »	19,3	127,3	0,60	00:36	07:30	08:06	1,07	01:04	07:30	08:34
D22	Fort pourcentage dans la cote...	21,4	125,2	0,67	00:40	07:30	08:10	1,19	01:11	07:30	08:41
Helette	Panneau entrée « Helette »	24	122,6	0,75	00:45	07:30	08:15	1,33	01:20	07:30	08:50
Helette	Panneau sortie »Helette «	25,3	121,3	0,79	00:47	07:30	08:17	1,41	01:25	07:30	08:55
Irissarry	Panneau entrée « Irissarry »	29,8	116,8	0,93	00:56	07:30	08:26	1,66	01:40	07:30	09:10
Irissarry	Panneau sortie « Irissarry »	31,3	115,3	0,98	00:59	07:30	08:29	1,74	01:45	07:30	09:15
D422	Panneau entrée « Lacarre »	40,7	105,9	1,27	01:16	07:30	08:46	2,26	02:16	07:30	09:46
Lacarre	Croisement D422/D933 Prendre à droite sur D933 vers St Jean Le Vieux	40,9	105,7	1,28	01:16	07:30	08:46	2,27	02:17	07:30	09:47

D933	Panneau sortie « Lacarre »	41,8	104,8	1,31	01:19	07:30	08:49	2,32	02:20	07:30	09:50
D933	Prendre à gauche sur D2933 Direction St Jean Le Vieux	44,1	102,5	1,38	01:22	07:30	08:52	2,45	02:27	07:30	09:57
D2933	Panneau entrée « St Jean Le vieux »										
	RAVITAILLEMENT ST JEAN LE VIEUX			0,00		07:30	08:52	0,00		07:30	09:57
St Jean Le vieux	Prendre à gauche vers D18 Direction Iraty	44,9	101,7	1,40	01:24	07:30	08:54	2,49	02:29	07:30	09:59
	Panneau sortie « St Jean Le vieux »										
D18	Panneau entrée « Ahaxe »	48,1	98,5	1,50	01:30	07:30	09:00	2,67	02:40	07:30	10:10
D18	Panneau sortie « Ahaxe »	48,9	97,7	1,53	01:32	07:30	09:02	2,72	02:43	07:30	10:13
D18	Panneau entrée « Lecumberry »	50,2	96,4	1,57	01:34	07:30	09:04	2,79	02:47	07:30	10:17
D18	Panneau sortie « Lecumberry » entrée « Mendive »	51,2	95,4	1,60	01:36	07:30	09:06	2,84	02:50	07:30	10:20
D18	Après le restaurant le Relais d'Iraty, au gauche la D417 direction Ahusquy	51,7	94,9	1,62	01:37	07:30	09:07	2,87	02:52	07:30	10:22
D417	Sommet de la bosse,	62	84,6	1,94	01:56	07:30	09:26	3,44	03:26	07:30	10:56
D417	Croisement D417/D117 Continuer vers la D117 direction Ahusquy	62,3	84,3	1,95	01:57	07:30	09:27	3,46	03:27	07:30	10:57
D117	A droite vers Route chalet d'Iraty, juste en dessous de l'Auberge	64,8	81,8	2,03	02:02	07:30	09:32	3,60	03:36	07:30	11:06
	Attention, route étroite et sinueuse	68,2	78,4	2,13	02:08	07:30	09:38	3,79	03:47	07:30	11:17
	Vue Panoramique...	71,2	75,4	2,23	02:14	07:30	09:44	3,96	03:58	07:30	11:28
	Croisement D19 Col de Bagargi point Culminant de la cyclo...	76,1	70,5	2,38	02:23	07:30	09:53	4,23	04:14	07:30	11:44
	RAVITAILLEMENT CHALETS D'IRATY			0,00		07:30	09:53	0,00		07:30	11:44
D19	Coisement D19/D18 prendre direction Sud vers chalet Pedro	82,6	64	2,58	02:35	07:30	10:05	4,59	04:35	07:30	12:05
D18	Prendre à droite vers D301 Direction Esterencuby	83,1	63,5	2,60	02:36	07:30	10:06	4,62	04:37	07:30	12:07
D301	Col de Soursay	85,9	60,7	2,68	02:40	07:30	10:10	4,77	04:46	07:30	12:16
D301	Prendre à droite vers D301 Direction St Jean Pied de Port	87,3	59,3	2,73	02:44	07:30	10:14	4,85	04:51	07:30	12:21
D301	Croisement prendre direction Esterencuby	93	53,6	2,91	02:55	07:30	10:25	5,17	05:10	07:30	12:40
	Fort pourcentage en descente...	94,3	52,3	2,95	02:57	07:30	10:27	5,24	05:14	07:30	12:44
	Dans le lacet petite route d'Oihanbeltxe à droite entre cayolars	96	50,6	3,00	03:00	07:30	10:30	5,33	05:20	07:30	12:50
	Passage canadien	99,7	46,9	3,12	03:07	07:30	10:37	5,54	05:32	07:30	13:02
	Prendre à gauche (Ne pas prendre le Chemin de Baxa...)	101,2	45,4	3,16	03:09	07:30	10:39	5,62	05:37	07:30	13:07
	Prendre à droite (Ne pas prendre le Chemin de Sabukalde...)	102,8	43,8	3,21	03:13	07:30	10:43	5,71	05:42	07:30	13:12
	Attention petite route avec fort pourcentage en descente et virages sur 2km.	103	43,6	3,22	03:13	07:30	10:43	5,72	05:43	07:30	13:13

	Virage à droite (Ne pas prendre le Chemin de Leihamalda..)	105	41,6	3,28	03:17	07:30	10:47	5,83	05:49	07:30	13:19
	Prendre à droite vers le Parking et le village d'Esterencuby...	105,3	41,3	3,29	03:17	07:30	10:47	5,85	05:51	07:30	13:21
Esterencuby	Au Stop, prendre en face le pont sur D301 vers St Jean Pied de Port	105,4	41,2	3,29	03:17	07:30	10:47	5,86	05:52	07:30	13:22
	Panneau sortie « Esterencuby »	106,2	40,4	3,32	03:19	07:30	10:49	5,90	05:54	07:30	13:24
St Michel	Panneau entrée « St Michel »	110	36,6	3,44	03:26	07:30	10:56	6,11	06:07	07:30	13:37
	Panneau sortie « St Michel »	110,6	36	3,46	03:27	07:30	10:57	6,14	06:08	07:30	13:38
	Panneau entrée « St Jean Pied de Port »	112,6	34	3,52	03:31	07:30	11:01	6,26	06:15	07:30	13:45
St Jean Pied de Port	Attention « ralentisseur »	112,9	33,7	3,53	03:32	07:30	11:02	6,27	06:16	07:30	13:46
	Attention « ralentisseur »	113,2	33,4	3,54	03:32	07:30	11:02	6,29	06:17	07:30	13:47
	Prendre vers la gauche, le parking place du marché	113,7	32,9	3,55	03:33	07:30	11:03	6,32	06:19	07:30	13:49
	RAVITAILLEMENT ST JEAN PIED DE PORT			0,00		07:30	11:03	0,00		07:30	13:49
	Au Stop, prendre à gauche vers D918 Direction Cambo	113,9	32,7	3,56	03:34	07:30	11:04	6,33	06:20	07:30	13:50
D918	Panneau entrée « Uhart Cize »	114,1	32,5	3,57	03:34	07:30	11:04	6,34	06:20	07:30	13:50
Uhart Cize	Attention « Ralentisseur »	114,4	32,2	3,58	03:35	07:30	11:05	6,36	06:21	07:30	13:51
D918	Panneau sortie « Uhart Cize »	115,1	31,5	3,60	03:36	07:30	11:06	6,39	06:23	07:30	13:53
Osses	Panneau entrée « Osses »	125	21,6	3,91	03:55	07:30	11:25	6,94	06:56	07:30	14:26
D918	Panneau sortie « Osses »	126,5	20,1	3,95	03:37	07:30	11:07	7,03	07:02	07:30	14:32
D918	Panneau entrée « Louhossoa »	138,2	8,4	4,32	04:19	07:30	11:49	7,68	07:41	07:30	15:11
Louhossoa	Rond-Point Prendre à gauche direction Bayonne	138,5	8,1	4,33	04:19	07:30	11:49	7,69	07:41	07:30	15:11
D918	Panneau sortie « Louhossoa »	139,6	7	4,36	04:22	07:30	11:52	7,76	07:46	07:30	15:16
D918	Rond-point prendre à gauche Direction Bayonne	143,5	3,1	4,48	04:29	07:30	11:59	7,97	07:58	07:30	15:28
D918	Rond-point direction Bayonne	144	2,6	4,50	04:30	07:30	12:00	8,00	08:00	07:30	15:30
D918	Prendre à droite la bretelle Direction Cambo	145,2	1,4	4,54	04:32	07:30	12:02	8,07	08:04	07:30	15:34
D918	Panneau à droite Direction Centre-Ville Cambo	145,4	1,2	4,54	04:32	07:30	12:02	8,08	08:05	07:30	15:35
Cambo	Panneau entrée « Cambo »	145,5	1,1	4,55	04:33	07:30	12:03	8,08	08:05	07:30	15:35
Cambo	1 ^{er} Rond-Point tout droit vers en haut...	145,7	0,9	4,55	04:33	07:30	12:03	8,09	08:05	07:30	15:35
Cambo	2eme Rond-Point tout droit ...	146,1	0,5	4,57	04:34	07:30	12:04	8,12	08:07	07:30	15:37
Cambo	3e RP à hauteur du Lycée A gauche avenue de Curutchague	146,4	0,2	4,58	04:35	07:30	12:05	8,13	08:08	07:30	15:38
Cambo	Arrivée sur l'avenue de Currutchague	146,6	0	4,58	04:35	07:30	12:05	8,14	08:08	07:30	15:38