

LA MONTAGNARDE 145 KM DENIVELE 2900 M

Permanence : Salle de Musique (près de la ligne de départ , près des allées Rostand)

Parking : Allées Edmond Rostand (au niveau du parking)

Appel des coureurs 7h 35

Départ fictif 7h45 Sortie Cambo



LOCALITE	AXE/VOIE	Km	Restants	32Km/h	22Km/h
Cambo	Départ Allées Edond Rostand au niveau du parking	0	146,6	07:30	07:30
Cambo	Rond-Point continuer en face	0,2	146,4	07:30	07:30
Cambo	Tourner à Gauche	0,3	146,3	07:30	07:31
Cambo	Direction Hasparren	0,9	145,7	07:32	07:32
Cambo	Vers Station Thermale	1	145,6	07:32	07:33
Cambo	Rond-Point 3eme Sortie Direction à Gauche sur D10 vers Hasparren	1,8	144,8	07:34	07:35
D10	Sommet cote sortie de Cambo	3,3	143,3	07:36	07:39
D10	Panneau Sortie « Cambo »	3,9	142,7	07:37	07:41
Urcuray	Panneau Entrée « Urcuray »	4,9	141,7	07:39	07:43
Urcuray	Panneau Sortie « Urcuray »	6,1	140,5	07:42	07:47
D10	Sommet Cote sortie Urcuray vers Hasparren	6,7	139,9	07:43	07:48
Hasparren	Panneau Entrée « Hasparren »	9,1	137,5	07:47	07:55
Hasparren	1 ^{er} Rond-Point Direction Tout droit	9,7	136,9	07:48	07:56
Hasparren	2eme Rond-Point Direction à gauche sur D622	9,9	136,7	07:49	07:57
Hasparren	3eme Rond-Point Direction à gauche sur D2021	10,4	136,2	07:50	07:58
Hasparren	4eme Rond-Point Direction à droite sur D22 vers Bonloc / St Palais	11,7	134,9	07:52	08:02
D22	Panneau Sortie « Hasparren »	13,5	133,1	07:55	08:07
D22	Sommet de la cote sortie d'Hasparren vers Bonloc	15,3	131,3	07:58	08:12
Bonloc	Panneau entrée « Bonloc » croisement D22/D14 continuer Tout droit sur D22 vers Mendionde et St Jean Pied de Port	16,6	130	08:01	08:15
Bonloc	Panneau sortie « Bonloc »	17,1	129,5	08:02	08:17
Greciette	Panneau entrée « Greciette » quartier de Mendionde	18,8	127,8	08:05	08:21
Greciette	Panneau sortie « Greciette »	19,3	127,3	08:06	08:23
D22	Fort pourcentage dans la cote...	21,4	125,2	08:10	08:28
Helette	Panneau entrée « Helette »	24	122,6	08:15	08:35
Helette	Panneau sortie »Helette »	25,3	121,3	08:17	08:39
Irissarry	Panneau entrée « Irissarry »	29,8	116,8	08:26	08:51
Irissarry	Panneau sortie « Irissarry »	31,3	115,3	08:29	08:55
D422	Panneau entrée « Lacarre »	40,7	105,9	08:46	09:21
Lacarre	Croisement D422/D933 Prendre à droite sur D933 vers St Jean Le Vieux	40,9	105,7	08:46	09:22
D933	Panneau sortie « Lacarre »	41,8	104,8	08:49	09:24
D933	Prendre à gauche sur D2933 Direction St Jean Le Vieux	44,1	102,5	08:52	09:30
D2933	Panneau entrée « St Jean Le vieux »				
	RAVITAILLEMENT ST JEAN LE VIEUX			08:52	09:30
St Jean Le vieux	Prendre à gauche vers D18 Direction Iraty	44,9	101,7	08:54	09:32
	Panneau sortie « St Jean Le vieux »				
D18	Panneau entrée « Ahaxe »	48,1	98,5	09:00	09:41
D18	Panneau sortie « Ahaxe »	48,9	97,7	09:02	09:43
D18	Panneau entrée « Lecumberry »	50,2	96,4	09:04	09:47
D18	Panneau sortie « Lecumberry » entrée « Mendive »	51,2	95,4	09:06	09:50
D18	Après le restaurant le Relais d'Iraty, prendre au gauche la D417 direction Ahusquy	51,7	94,9	09:07	09:51
D417	Sommet de la bosse,	62	84,6	09:26	10:19
D417	Croisement D417/D117 Continuer vers la D117 direction Ahusquy	62,3	84,3	09:27	10:20
D117	Prendre à droite vers Route de chalet d'Iraty, juste en dessous de l'Auberge d'Ahusquy	64,8	81,8	09:32	10:27

	Attention, route étroite et sinueuse	68,2	78,4	09:38	10:36
	Vue Panoramique...	71,2	75,4	09:44	10:45
	Croisement D19 Col de Bagargi point Culminant de la cyclo...	76,1	70,5	09:53	10:58
	RAVITAILLEMENT CHALETS D'IRATY			09:53	10:58
D19	Coisement D19/D18 prendre direction Sud vers chalet Pedro	82,6	64	10:05	11:15
D18	Prendre à droite vers D301 Direction Esterencuby	83,1	63,5	10:06	11:17
D301	Col de Soursay	85,9	60,7	10:10	11:24
D301	Prendre à droite vers D301 Direction St Jean Pied de Port	87,3	59,3	10:14	11:28
D301	Croisement prendre direction Esterencuby	93	53,6	10:25	11:44
	Fort pourcentage en descente...	94,3	52,3	10:27	11:47
	Dans le lacet... Prendre la petite route étroite d'Oihanbeltxe à droite entre les caiolars	96	50,6	10:30	11:52
	Passage canadien	99,7	46,9	10:37	12:02
	Prendre à gauche (Ne pas prendre le Chemin de Baxa...)	101,2	45,4	10:39	12:06
	Prendre à droite (Ne pas prendre le Chemin de Sabukalde...)	102,8	43,8	10:43	12:10
	Attention petite route avec fort pourcentage en descente virages serrés pendant 2km.	103	43,6	10:43	12:11
	Virage à droite (Ne pas prendre le Chemin de Leihamalda..)	105	41,6	10:47	12:16
	Prendre à droite vers le Parking et le village d'Esterencuby...	105,3	41,3	10:47	12:17
Esterencuby	Au Stop, prendre en face le pont sur D301 vers St Jean Pied de Port	105,4	41,2	10:47	12:17
	Panneau sortie « Esterencuby »	106,2	40,4	10:49	12:20
Saint Michel	Panneau entrée « St Michel »	110	36,6	10:56	12:30
	Panneau sortie « St Michel »	110,6	36	10:57	12:32
	Panneau entrée « St Jean Pied de Port »	112,6	34	11:01	12:37
St Jean Pied de Port	Attention « ralentisseur »	112,9	33,7	11:02	12:38
	Attention « ralentisseur »	113,2	33,4	11:02	12:39
	Prendre vers la gauche, le parking place du marché	113,7	32,9	11:03	12:40
	RAVITAILLEMENT ST JEAN PIED DE PORT			11:03	12:40
	Au Stop, prendre à gauche vers D918 Direction Cambo	113,9	32,7	11:04	12:41
D918	Panneau entrée « Uhart Cize »	114,1	32,5	11:04	12:42
Uhart Cize	Attention « Ralentisseur »	114,4	32,2	11:05	12:42
D918	Panneau sortie « Uhart Cize »	115,1	31,5	11:06	11:44
Osses	Panneau entrée « Osses »	125	21,6	11:25	13:11
D918	Panneau sortie « Osses »	126,5	20,1	11:07	13:15
D918	Panneau entrée « Louhossoa »	138,2	8,4	11:49	13:47
Louhossoa	Rond-Point Prendre à gauche direction Bayonne	138,5	8,1	11:49	13:48
D918	Panneau sortie « Louhossoa »	139,6	7	11:52	13:51
D918	Rond-point prendre à gauche Direction Bayonne	143,5	3,1	11:59	14:01
D918	Rond-point direction Bayonne	144	2,6	12:00	14:03
D918	Descente Rond Point tout droit	145,2	1,4	12:02	14:06
D918	Panneau à droite Direction ARNAGA Vers centre Cambo	145,4	1,2	12:02	14:07
Cambo	Montée cote Arnaga	145,5	1,1	12:03	14:07
Cambo	AVenue Docteur Alexandre Camino	145,7	0,9	12:03	14:07
Cambo	Tout Droit Centre Cambo vers Allées Edmond Rostand	146,1	0,5	12:04	14:08
Cambo	Ligne droite arrivée 200 m	146,4	0,2	12:05	14:09
Cambo	ARRIVEE au niveau du Parking	146,6	0	12:05	14:10