

KM PARCOURS	KM RESTANT	DIRECTION	ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ	ROUTE	VILLE	ALLURE MOYENNE 18KM/H (Voiture balais) (Montée 8KM/H)	ALLURE MOY 20KM/H (Montée 9.3KM/H)	ALLURE MOY 22KM/H (Montée 10.6KM/H)	ALLURE MOY 25KM/H (Montée 12.5KM/H)	ALLURE MOY 28KM/H (Montée 14.5KM/H)	ALLURE MOY 30KM/H (Montée 15.8KM/H)	ALLURE MOY 32KM/H (Montée 17.1KM/H)	ALLURE MOY 35KM/H (Montée 19KM/H)	ALLURE MOY 37KM/H (Montée 20.3KM/H)	ALLURE MOY 40KM/H (Montée 22.2KM/H)
0.0	166.0	⚡	DÉPART FICTIF 18KM/H : Avenue de l'Argile, 04100 Manosque	Avenue de l'Argile	Manosque	08:00:00	08:00:00	08:00:00	08:00:00	08:00:00	08:00:00	08:00:00	08:00:00	08:00:00	08:00:00
1.5	164.5	⚡	DÉPART RÉEL - Panneau sortie de Manosque - Montée de la Mort d'Imbert	D5	Manosque	08:05:00	08:05:00	08:05:00	08:05:00	08:05:00	08:05:00	08:05:00	08:05:00	08:05:00	08:05:00
5.1	160.9	⚡	Sommet du col de la Mort d'Imbert	D5	Manosque	08:17:00	08:15:18	08:13:55	08:12:14	08:10:56	08:10:12	08:09:34	08:08:45	08:08:16	08:07:39
10.6	155.4	⚡	Bas du col de la Mort d'Imbert - Intersection poubelles Dauphin	D5	Dauphin	08:35:20	08:31:48	08:28:55	08:25:26	08:22:43	08:21:12	08:19:53	08:18:10	08:17:11	08:15:54
13.6	152.4	➡	Intersection, changement de direction tourner à droite sur D4100	D5	Saint-Michel-l'Observatoire	08:45:20	08:40:48	08:37:05	08:32:38	08:29:09	08:27:12	08:25:30	08:23:19	08:22:03	08:20:24
19.7	146.3	➡	Rond-point, continuer tout droit	D4100	Forcalquier	09:05:40	08:59:06	08:53:44	08:47:17	08:42:13	08:39:24	08:36:56	08:33:46	08:31:57	08:29:33
20.6	145.4	➡	Rond-point, continuer tout droit	D4100	Forcalquier	09:08:40	09:01:48	08:56:11	08:49:26	08:44:09	08:41:12	08:38:38	08:35:19	08:33:24	08:30:54
20.9	145.1	➡	Intersection, changement de direction tourner à gauche sur DI2	D4100	Forcalquier	09:09:40	09:02:42	08:57:00	08:50:10	08:44:47	08:41:48	08:39:11	08:35:50	08:33:54	08:31:21
21.3	144.7	➡	Virage à droite, continuer sur Avenue des Lavandes puis sur Route de Fontienne	DI2	Forcalquier	09:11:00	09:03:54	08:58:05	08:51:07	08:45:39	08:42:36	08:39:56	08:36:31	08:34:32	08:31:57
34.0	132.0	⚡	Ravitaillement N°1 : Sur la place des Ormeaux	DI2	Saint-Etienne-les-Organes	09:53:20	09:42:00	09:32:44	09:21:36	09:12:51	09:08:00	09:03:45	08:58:17	08:55:08	08:51:00
34.1	131.9	⚡	Bifurcation parcours - Prendre la rue Saint-Clair DI13 - (Accès refusé à la montée à 10H10)	DI2	Saint-Etienne-les-Organes	09:53:40	09:42:18	09:33:00	09:21:50	09:13:04	09:08:12	09:03:56	08:58:27	08:55:18	08:51:09
34.1	131.9	⚡	Début de la montée chronométrée de la montagne de Lure	D53	Saint-Etienne-les-Organes	09:53:40	09:42:18	09:33:00	09:21:50	09:13:04	09:08:12	09:03:56	08:58:27	08:55:18	08:51:09
52.0	114.0	⚡	Sommet de la Montagne de Lure	D53	Saint-Etienne-les-Organes	12:08:40	11:38:26	11:14:53	10:48:14	10:27:33	10:16:33	10:07:06	09:55:18	09:48:30	09:39:48
52.0	114.0	⚡	Ravitaillement N°2 : au sommet de la Montagne de Lure	D53	Saint-Etienne-les-Organes	12:08:40	11:38:26	11:14:53	10:48:14	10:27:33	10:16:33	10:07:06	09:55:18	09:48:30	09:39:48
78.0	88.0	➡	Intersection, tourner à gauche sur D946	D53	Valbelle	12:20:00	11:54:00	11:32:44	11:07:12	10:47:09	10:36:00	10:26:15	10:13:43	10:06:29	09:57:00
101.0	65.0	⚡	Ravitaillement N°3 (Boissons) : A l'entrée de la commune des Omergues	D946	Les Omergues	13:36:40	13:03:00	12:35:27	12:02:24	11:36:26	11:22:00	11:09:23	10:53:09	10:43:47	10:31:30
104.9	61.1	➡	Intersection, tourner à gauche sur RD8 - Début du col du Négron	D946	Les Omergues	13:49:40	13:14:42	12:46:05	12:11:46	11:44:47	11:29:48	11:16:41	10:59:50	10:50:06	10:37:21
108.4	57.6	⚡	Sommet du col du Négron	RD18	Séderon	14:15:57	13:25:12	12:55:38	12:20:10	11:52:17	11:36:48	11:23:15	11:05:50	10:55:47	10:42:36
119.6	46.4	➡	Intersection, tourner à gauche sur D950	RD18	Revest-des-Brusses	14:38:40	13:58:48	13:26:11	12:47:02	12:16:17	11:59:12	11:44:15	11:25:02	11:13:57	10:59:24
132.0	34.0	⚡	Ravitaillement N°4 : Place de la république	D950	Banon	15:20:00	14:36:00	14:00:00	13:16:48	12:42:51	12:24:00	12:07:30	11:46:17	11:34:03	11:18:00
132.0	34.0	➡	Intersection, tourner à droite sur Boulevard Auguste Dou	D950	Banon	15:20:00	14:36:00	14:00:00	13:16:48	12:42:51	12:24:00	12:07:30	11:46:17	11:34:03	11:18:00
132.1	33.9	➡	Intersection, tourner à droite sur route d'Apt	D950	Banon	15:20:20	14:36:18	14:00:16	13:17:02	12:43:04	12:24:12	12:07:41	11:46:27	11:34:13	11:18:09
132.3	33.7	➡	Virage à gauche, continuer sur la D5	D5	Banon	15:21:20	14:37:12	14:01:05	13:17:46	12:43:43	12:24:48	12:08:15	11:46:58	11:34:42	11:18:36
149.8	16.2	➡	Turner à droite et continuer sur la D5	D5	Saint-Michel-l'Observatoire	16:19:20	15:29:24	14:48:33	13:59:31	13:21:00	12:59:36	12:40:53	12:16:48	12:02:55	11:44:42
152.4	13.6	➡	Intersection avec STOP : changement de direction, tourner à gauche sur D4100	D5	Saint-Michel-l'Observatoire	16:30:00	15:39:00	14:57:12	14:07:12	13:27:51	13:06:00	12:46:53	12:22:17	12:08:06	11:49:30
152.7	13.3	➡	Changement de direction, tourner à droite sur D5	D4100	Saint-Michel-l'Observatoire	16:29:00	15:38:06	14:56:27	14:06:29	13:27:13	13:05:24	12:46:19	12:21:46	12:07:37	11:49:03
161.1	4.9	⚡	FIN DU CHRONO ! Sommet du col de la Mort d'Imbert - Descente avec prudence !	D5	Manosque	16:57:00	16:03:18	15:19:22	14:26:38	13:45:13	13:22:12	13:02:04	12:36:10	12:21:15	12:01:39
166.0	0.0	⚡	Arrivée fictive : Avenue de l'Argile, 04100 Manosque - Ravitaillement N°4	Avenue de l'Argile	Manosque										