

KM PARCOURUS	KM RESTANT	DIRECTION	ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ	ROUTE	VILLE	/// ALLURE MOYENNE MINIMUM 18 KM/H (Voiture balais) (Montée 9KM/H)	ALLURE MOY 20KM/H	ALLURE MOY 22KM/H	ALLURE MOY 25KM/H	ALLURE MOY 28KM/H	ALLURE MOY 30KM/H	ALLURE MOY 32KM/H	ALLURE MOY 35KM/H (Montée 18KM/H)	ALLURE MOY 37KM/H	ALLURE MOY 40KM/H
0.0	166.0	⚡	DÉPART FICTIF : Avenue de l'Argile, 04100 Manosque	Avenue de l'Argile	Manosque	07:00:00	07:00:00	07:00:00	07:00:00	07:00:00	07:00:00	07:00:00	07:00:00	07:00:00	08:00:00
1.5	164.5	⚡	DÉPART RÉEL - Panneau sortie de Manosque - Montée de la Mort d'Imbert	D5	Manosque	07:05:00	07:04:30	07:04:05	07:03:36	07:03:13	07:03:00	07:02:49	07:02:34	07:02:26	07:02:15
5.1	160.9	⚡	Sommet du col de la Mort d'Imbert	D5	Manosque	07:17:00	07:15:18	07:13:55	07:12:14	07:10:56	07:10:12	07:09:34	07:08:45	07:08:16	07:07:39
10.6	155.4	⚡	Bas du col de la Mort d'Imbert - Intersection poubelles Dauphin	D5	Dauphin	07:35:20	07:31:48	07:28:55	07:25:26	07:22:43	07:21:12	07:19:53	07:18:10	07:17:11	07:15:54
13.6	152.4	↔	Intersection, changement de direction tourner à droite sur D4100	D5	Saint-Michel-l'Observatoire	07:45:20	07:40:48	07:37:05	07:32:38	07:29:09	07:27:12	07:25:30	07:23:19	07:22:03	07:20:24
19.7	146.3	↻	Rond-point, continuer tout droit	D4100	Forcalquier	08:05:40	07:59:06	07:53:44	07:47:17	07:42:13	07:39:24	07:36:56	07:33:46	07:31:57	07:29:33
20.6	145.4	↻	Rond-point, continuer tout droit	D4100	Forcalquier	08:08:40	08:01:48	07:56:11	07:49:26	07:44:09	07:41:12	07:38:38	07:35:19	07:33:24	07:30:54
20.9	145.1	↔	Intersection, changement de direction tourner à gauche sur D12	D4100	Forcalquier	08:09:40	08:02:42	07:57:00	07:50:10	07:44:47	07:41:48	07:39:11	07:35:50	07:33:54	07:31:21
21.3	144.7	↔	Virage à droite, continuer sur Avenue des Lavandes puis sur Route de Fontienne	D12	Forcalquier	08:11:00	08:03:54	07:58:05	07:51:07	07:45:39	07:42:36	07:39:56	07:36:31	07:34:32	07:31:57
34.0	132.0	🚰💧	Ravitaillement N°1 : Sur la place des Ormeaux	D12	Saint-Etienne-les-Orgues	08:53:20	08:42:00	08:32:44	08:21:36	08:12:51	08:08:00	08:03:45	07:58:17	07:55:08	07:51:00
34.1	131.9	🚶🚧	Bifurcation parcours - Prendre la rue Saint-Clair D113 - (Accès refusé à la montée à 09H10)	D12	Saint-Etienne-les-Orgues	08:53:40	08:42:18	08:33:00	08:21:50	08:13:04	08:08:12	08:03:56	07:58:27	07:55:18	07:51:09
34.3	131.7	🕒	Début de la montée chronométrée de la montagne de Lure	D53	Saint-Etienne-les-Orgues	08:54:20	08:42:54	08:33:33	08:22:19	08:13:30	08:08:36	08:04:19	07:58:48	07:55:37	07:51:27
52.0	114.0	⚡🚧🚰💧	Sommet de la Montagne de Lure / Ravitaillement N°2	D53	Saint-Etienne-les-Orgues	10:52:50	10:29:24	10:11:25	09:45:57	09:29:17	09:19:55	09:11:39	08:58:38	08:53:03	08:47:13
78.0	88.0	↔	Intersection, tourner à gauche sur D946	D53	Valbelle	11:20:00	10:54:00	10:32:44	10:07:12	09:47:09	09:36:00	09:26:15	09:13:43	09:06:29	08:57:00
101.0	65.0	🚰💧	Ravitaillement N°3 : A l'entrée de la commune des Omergues	D946	Les Omergues	12:36:40	12:03:00	11:35:27	11:02:24	10:36:26	10:22:00	10:09:23	09:53:09	09:43:47	09:31:30
104.9	61.1	↔	Intersection, tourner à gauche sur RD18 - Début du col du Négron	D946	Les Omergues	12:49:40	12:14:42	11:46:05	11:11:46	10:44:47	10:29:48	10:16:41	09:59:50	09:50:06	09:37:21
108.4	57.6	⚡🚧	Sommet du col du Négron	RD18	Séderon	13:01:20	12:25:12	11:55:38	11:20:10	10:52:17	10:36:48	10:23:15	10:05:50	09:55:47	09:42:36
119.6	46.4	↔	Intersection, tourner à gauche sur D950	RD18	Revest-des-Brousses	13:38:40	12:58:48	12:26:11	11:47:02	11:16:17	10:59:12	10:44:15	10:25:02	10:13:57	09:59:24
132.0	34.0	🚰💧🚧	Ravitaillement N°4 : Place de la république	D950	Banon	14:20:00	13:36:00	13:00:00	12:16:48	11:42:51	11:24:00	11:07:30	10:46:17	10:34:03	10:18:00
132.0	34.0	↔	Intersection, tourner à droite sur Boulevard Auguste Dou	D950	Banon	14:20:00	13:36:00	13:00:00	12:16:48	11:42:51	11:24:00	11:07:30	10:46:17	10:34:03	10:18:00
132.1	33.9	↔	Intersection, tourner à droite sur route d'Apt	D950	Banon	14:20:20	13:36:18	13:00:16	12:17:02	11:43:04	11:24:12	11:07:41	10:46:27	10:34:13	10:18:09
132.3	33.7	↔	Virage à gauche, continuer sur la D5	D5	Banon	14:21:00	13:36:54	13:00:49	12:17:31	11:43:30	11:24:36	11:08:04	10:46:48	10:34:32	10:18:27
149.8	16.2	💧	Ravitaillement N°5 (Boissons) : Place du serre	D5	Saint-Michel-l'Observatoire	15:19:20	14:29:24	13:48:33	12:59:31	12:21:00	11:59:36	11:40:53	11:16:48	11:02:55	10:44:42
149.8	16.2	↔	Tourner à droite et continuer sur la D5	D5	Saint-Michel-l'Observatoire	15:19:20	14:29:24	13:48:33	12:59:31	12:21:00	11:59:36	11:40:53	11:16:48	11:02:55	10:44:42
152.4	13.6	↔	Intersection avec STOP, changement de direction, tourner à gauche sur D4100	D5	Saint-Michel-l'Observatoire	15:28:00	14:37:12	13:55:38	13:05:46	12:26:34	12:04:48	11:45:45	11:21:15	11:07:08	10:48:36
152.7	13.3	↔	Changement de direction, tourner à droite sur D5	D4100	Saint-Michel-l'Observatoire	15:29:00	14:38:06	13:56:27	13:06:29	12:27:13	12:05:24	11:46:19	11:21:46	11:07:37	10:49:03
161.1	4.9	⚡⚡🚧	FIN DU CHRONO ! Sommet du col de la Mort d'Imbert - Descente avec prudence !	D5	Manosque	15:57:00	15:03:18	14:19:22	13:26:38	12:45:13	12:22:12	12:02:04	11:36:10	11:21:15	11:01:39
166.0	0.0	🚰	Arrivée fictive : Avenue de l'Argile, 04100 Manosque - Ravitaillement N°4	Avenue de l'Argile	Manosque	16:13:20	15:18:00	14:32:44	13:38:24	12:55:43	12:32:00	12:11:15	11:44:34	11:29:11	11:09:00