

ITINÉRAIRE

KM À PARCOURIR

DEPUIS LE KM 0

MOYENNES HORAIRES

38 KM/H 40 KM/H 42 KM/H

| | | | | 38 KM/H | 40 KM/H | 42 KM/H | |
|----------|---|-------------------|-------|---------|----------|----------|----------|
| | DÉPART FICTIF 6,1 km jusqu'au kilomètre 0 à Gémenos au niveau hôtel-restaurant du Parc - cours Maréchal Foch / avenue Elzéard Rougier / D2 (Route de Gémenos) / GÉMENOS / avenue de Verdun / boulevard des Allées / cours Sudre / D2 | | 181,0 | | 12.15.00 | 12.15.00 | 12.15.00 |
| | DÉPART AUBAGNE | | | | | | |
| | KM 0 : sortie de Gémenos au niveau de l'Hôtel du Parc / Le Manoir | D2 | 174,9 | 0 | 12:30:00 | 12:30:00 | 12:30:00 |
| | ATTENTION : pont étroit, pied du col de L'ESPIGOULIER 7 % | D2 | 173,7 | 1,2 | 12:31:53 | 12:31:48 | 12:31:42 |
| 1 | SOMMET DE L'ESPIGOULIER - GPM 1^{ère} CATÉGORIE | D2 | 164,4 | 10,5 | 12:46:33 | 12:45:45 | 12:44:59 |
| | Intersection D2 / D45 : continuer sur la droite en direction du PLAN-D'AUPS / LA SAINTE-BAUME | D2 | 160,8 | 14,1 | 12:52:14 | 12:51:09 | 12:50:07 |
| | Entrer dans le département du VAR | D80 | 160,0 | 14,9 | 12:53:29 | 12:52:21 | 12:51:15 |
| | Entrer et traverser le PLAN-D'AUPS : ATTENTION NOMBREUX RALENTISSEURS | D80 | 158,3 | 16,6 | 12:56:10 | 12:54:54 | 12:53:40 |
| S | SPRINT : au niveau de la brasserie de LA SAINTE-BAUME | D80 | 153,3 | 21,6 | 13:04:03 | 13:02:24 | 13:00:48 |
| | Intersection D80 / D95 : prendre à gauche en direction de NANS-LES-PINS : ATTENTION DESCENTE ÉTROITE | D80 | 152,6 | 22,3 | 13:05:09 | 13:03:27 | 13:01:47 |
| | Entrer dans NANS-LES-PINS : ATTENTION NOMBREUX RALENTISSEURS PRONONCÉS | D80 | 145,5 | 29,4 | 13:16:21 | 13:14:06 | 13:11:55 |
| | Intersection D280 / D80 continuer en face en direction de SAINT-ZACHARIE (D280) route de Marseille | D280 | 145,3 | 29,6 | 13:16:39 | 13:14:24 | 13:12:12 |
| | Rond-point D280 / D560 : prendre la 2 ^e sortie en direction de A50 / AUBAGNE / SAINT-ZACHARIE | D560 | 142,0 | 32,9 | 13:21:51 | 13:19:21 | 13:16:54 |
| | Entrer dans SAINT-ZACHARIE : ATTENTION NOMBREUX RALENTISSEURS | D560 | 137,5 | 37,4 | 13:28:57 | 13:26:06 | 13:23:19 |
| | Rond-point : prendre la 3 ^e à droite en direction d'AUBAGNE / AURIOL | D560 | 137,2 | 37,7 | 13:29:25 | 13:26:33 | 13:23:44 |
| | Entrer dans le département des BOUCHES-DU-RHÔNE | D560 | 132,6 | 42,3 | 13:36:40 | 13:33:27 | 13:30:18 |
| | Entrer dans AURIOL | D560 | 131,4 | 43,5 | 13:38:33 | 13:35:15 | 13:32:00 |
| | Rond-point : prendre la 4 ^e sortie en direction de LA SAINTE-BAUME / GÉMENOS / PLAN-D'AUPS | D45 A | 131,1 | 43,8 | 13:39:01 | 13:35:42 | 13:32:25 |
| 1 | SOMMET DE LA COUTRONNE (100m avant intersection D45A / D2) - GPM 1^{ère} CATÉGORIE | D45 A | 121,1 | 53,8 | 13:54:48 | 13:50:42 | 13:46:42 |
| | Intersection D45 A / D2 : continuer en face en direction PLAN-d'AUPS | D2 | 121,0 | 53,9 | 13:54:57 | 13:50:51 | 13:46:50 |
| | Entrer dans le département du VAR | D80 | 120,1 | 54,8 | 13:56:22 | 13:52:12 | 13:48:07 |
| | Entrer et traverser PLAN D'AUPS : ATTENTION NOMBREUX RALENTISSEURS | D80 | 118,7 | 56,2 | 13:58:34 | 13:54:18 | 13:50:06 |
| | Intersection D80 / D95 : prendre à droite en direction de MAZAUGUES / LA ROQUEBRUSSANNE | D95 | 113,0 | 61,9 | 14:07:33 | 14:02:51 | 13:58:14 |
| | Intersection D95 / D64 : prendre à droite en direction de LA ROQUEBRUSSANNE | D64 | 99,6 | 75,3 | 14:28:42 | 14:22:57 | 14:17:22 |
| | Entrer dans MAZAUGUES : ATTENTION PASSAGE TRES ÉTROIT DANS LA TRAVERSÉE DE LA COMMUNE | D64 | 98,8 | 76,1 | 14:29:57 | 14:24:09 | 14:18:30 |
| | ATTENTION : prendre à gauche en direction de BRIGNOLES - D95 | Place Abraham | 98,5 | 76,4 | 14:30:25 | 14:24:36 | 14:18:55 |
| | ATTENTION : prendre à droite en direction La ROQUEBRUSSANNE - D64 | Place de l'Église | 98,4 | 76,5 | 14:30:34 | 14:24:45 | 14:19:03 |
| 3 | SOMMET DE LA CÔTE DE MAZAUGUES (Sortie de Mazaugues) - GPM 3^e CATÉGORIE | D64 | 96,7 | 78,2 | 14:33:15 | 14:27:18 | 14:21:28 |
| | Entrer dans LA ROQUEBRUSSANNE | D64 | 93,2 | 81,7 | 14:38:46 | 14:32:33 | 14:26:27 |
| | Rond-point D64 / D5 : prendre la première sortie en direction de TOULON / MÉOUNES-LES-MONTRIEUX | D5 | 92,8 | 82,1 | 14:39:23 | 14:33:09 | 14:27:01 |
| | Rond-point D5 /D64 : prendre la première sortie en direction de TOULON / MÉOUNES-LES-MONTRIEUX | D5 | 92,2 | 82,7 | 14:40:19 | 14:34:03 | 14:27:52 |
| | Intersection D5 / D554 : continuer tout droit en direction de TOULON sur la D554 | D554 | 88,2 | 86,7 | 14:46:37 | 14:40:03 | 14:33:34 |
| | Entrer dans MÉOUNES-LES-MONTRIEUX | D554 | 85,6 | 89,3 | 14:50:43 | 14:43:57 | 14:37:16 |
| | Intersection D554 / D2 : prendre à droite en direction de SIGNES par la D2 | D2 | 85,2 | 89,7 | 14:51:20 | 14:44:33 | 14:37:50 |
| | Entrer dans SIGNES | D2 | 76,4 | 98,5 | 15:05:13 | 14:57:45 | 14:50:24 |
| | Rond-point D2 / rue Lotissement les Cigales : prendre en face la 2 ^e sortie vers LE BEAUSSET / AUBAGNE | D2 | 76,3 | 98,6 | 15:05:22 | 14:57:54 | 14:50:32 |
| | Rond-point D2 / rue du pasteur / chemin de Saint-Clair : prendre la 2 ^e sortie vers LE BEAUSSET / AUBAGNE | D2 | 74,9 | 100,0 | 15:07:34 | 15:00:00 | 14:52:31 |
| | DÉBUT ZONE RAVITAILLEMENT - SOMMET sortie SIGNES | D2 | 74,5 | 100,4 | 15:08:11 | 15:00:36 | 14:53:05 |
| | FIN ZONE RAVITAILLEMENT - 100m avant le rond-point | D2 | 70,6 | 104,3 | 15:14:20 | 15:06:27 | 14:58:39 |
| | Rond-point D2 / D402 : prendre la seconde sortie en direction d'AUBAGNE / LE CAMP | D2 | 70,5 | 104,4 | 15:14:29 | 15:06:36 | 14:58:47 |
| | Rond-point D2 / Zone : prendre la seconde sortie en direction de l'A50 / LE CAMP / AUBAGNE | D2 | 68,2 | 106,7 | 15:18:06 | 15:10:03 | 15:02:04 |
| | Rond-point du CAMP D2 / D8 N : prendre la 2 ^e sortie en direction de LA CIOTAT | D2 | 65,4 | 109,5 | 15:22:31 | 15:14:15 | 15:06:03 |
| | Intersection D2 / D26 : continuer sur la D2 en face en direction de CEYRESTE / LA CIOTAT | D2 | 65,2 | 109,7 | 15:22:49 | 15:14:33 | 15:06:20 |

ITINÉRAIRE

KM À PARCOURIR

DEPUIS LE KM 0

MOYENNES HORAIRES

38 KM/H 40 KM/H 42 KM/H

| | | | | | | |
|---|----------------------|------|-------|----------|----------|----------|
| Entrer dans le département des BOUCHES-DU-RHÔNES : D3 | D3 | 61,2 | 113,7 | 15:29:07 | 15:20:33 | 15:12:02 |
| Entrer dans CEYRESTE : ATTENTION NOMBREUX RALENTISSEURS / ROUTE ÉTROITE | D3 | 54,3 | 120,6 | 15:40:00 | 15:30:54 | 15:21:53 |
| Rond-point D3 / boulevard Alphonse David / chemin des Peupliers : prendre 2 ^e sortie en direction d'AUBAGNE / A50 | D3 | 52,1 | 122,8 | 15:43:28 | 15:34:12 | 15:25:01 |
| Entrer dans LA CIOTAT | D3 A | 52,0 | 122,9 | 15:43:37 | 15:34:21 | 15:25:09 |
| Intersection D3 / D40 A (boulevard de Lavaux) prendre à gauche en direction de SAINT-CYR-SUR-MER | Bd Lavaux / D40 A | 51,4 | 123,5 | 15:44:33 | 15:35:15 | 15:26:00 |
| Rond-point D40 A / avenue de la Gare, pendre la 2 ^e sortie en face vers SAINT-CYR-SUR-MER / SAINT-JEAN | Bd Lavaux / D40 A | 50,9 | 124,0 | 15:45:20 | 15:36:00 | 15:26:42 |
| Rond-point D559 / D40 A : Prendre la 3 ^e sortie en direction de TOULON / BANDOL | D559 | 49,8 | 125,1 | 15:47:04 | 15:37:39 | 15:28:16 |
| Entrer dans le département du VAR | D559 | 45,7 | 129,2 | 15:53:32 | 15:43:48 | 15:34:07 |
| Rond-point D559 / D66 : prendre la 2 ^e sortie en face en direction de BANDOL / SAINT-CYR-SUR-MER | D559 | 44,5 | 130,4 | 15:55:25 | 15:45:36 | 15:35:49 |
| Rond-point AQUALAND : prendre la 1 ^{ère} sortie en direction de BANDOL / SAINT-CYR-SUR-MER | D559 | 44,1 | 130,8 | 15:56:02 | 15:46:12 | 15:36:23 |
| Entrée dans SAINT-CYR-SUR-MER | D559 | 44,0 | 130,9 | 15:56:11 | 15:46:21 | 15:36:31 |
| Rond-point MARRO : D559 / D66 : prendre la 1 ^{ère} sortie sur la D66 en direction Les LECQUES | D66 | 43,5 | 131,4 | 15:56:58 | 15:47:06 | 15:37:13 |
| ATTENTION : intersection D66 / bd de la Plage : prendre sur la gauche par l'allée des Pins / Direction LA MADRAGUE | Allée des Pins | 42,8 | 132,1 | 15:58:04 | 15:48:09 | 15:38:12 |
| Rond-point allée des Pins / bd de la Plage : prendre en face par le boulevard de la Plage en direction de LA MADRAGUE | Bd de la Plage | 42,3 | 132,6 | 15:58:51 | 15:48:54 | 15:38:54 |
| Rond-point D87 / boulevard de la Plage : prendre la 1 ^{ère} sortie en direction de LA MADRAGUE C8 | Rte de la Madrague | 41,9 | 133,0 | 15:59:28 | 15:49:30 | 15:39:28 |
| Rond-point avenue de l'Abbé Dol / allée Tramontane : prendre en face 2 ^e sortie sur l'avenue de l'Abbé Dol | Av. de l'Abbé Dol | 40,9 | 134,0 | 16:01:02 | 15:51:00 | 15:40:53 |
| ATTENTION RETRAISSICEMMENT DE VOIES | Av. de l'Abbé Dol | 40,4 | 134,5 | 16:01:49 | 15:51:45 | 15:41:35 |
| S SPRINT : au niveau du panneau sortie LA MADRAGUE | Av. de l'Abbé Dol | 40,0 | 134,9 | 16:02:26 | 15:52:21 | 15:42:09 |
| Intersection chemin de la Narette : prendre à gauche en direction de SAINT-CYR-SUR-MER / BANDOL | Rte de Port d'Alon | 38,8 | 136,1 | 16:04:19 | 15:54:09 | 15:43:51 |
| Intersection route de Port d'Alon / D559 : prendre à gauche la DD9 en direction de SAINT-CYR-SUR-MER / LA CIOTAT | D559 | 38,5 | 136,4 | 16:04:47 | 15:54:36 | 15:44:16 |
| Intersection D559 / D266 : prendre à droite en direction de LA CADIÈRE-D'AZUR | D266 | 37,9 | 137,0 | 16:05:43 | 15:55:30 | 15:45:07 |
| ATTENTION PASSAGE ÉTROIT / MOULIN DE SAINT-CÔMES | D266 | 36,8 | 138,1 | 16:07:27 | 15:57:09 | 15:46:41 |
| Entrer dans LA CADIÈRE-D'AZUR | D266 | 34,1 | 140,8 | 16:11:42 | 16:01:12 | 15:50:32 |
| Intersection avenue de la Libération prendre à droite TOUTES DIRECTIONS | Av. de la Libération | 33,7 | 141,2 | 16:12:19 | 16:01:48 | 15:51:06 |
| Intersection D266 / D66 : prendre à gauche suivre «Parking» par le chemin des Baumes | Che. des Baumes | 33,3 | 141,6 | 16:12:56 | 16:02:24 | 15:51:40 |
| Intersection chemin des Baumes / avenue du Moulin | Che. des Baumes | 33,1 | 141,8 | 16:13:14 | 16:02:42 | 15:51:57 |
| Intersection chemin des Baumes / D82 | D82 | 32,5 | 142,4 | 16:14:10 | 16:03:36 | 15:52:48 |
| Intersection D87 / D82 : prendre en face en direction de SAINT-ANNE-DU-CASTELLET / LE CAMP par la D87 | D87 | 30,7 | 144,2 | 16:17:00 | 16:06:18 | 15:55:22 |
| Intersection D426 / D87 : prendre à gauche la D26 en direction du Camp du Castellet (Montée du Vieux Camp) | D26 | 26,1 | 148,8 | 16:24:15 | 16:13:12 | 16:01:56 |
| 3 SOMMET DU BRÛLAT (au niveau de l'entrée du Eden Park) - GPM 3^e CATÉGORIE | D26 | 23,5 | 151,4 | 16:28:21 | 16:17:06 | 16:05:38 |
| Intersection D26 / D3 : prendre à gauche en direction de CEYRESTE / LA CIOTAT | D3 | 22,7 | 152,2 | 16:29:36 | 16:18:18 | 16:06:46 |
| Entrer dans le département des BOUCHES-DU-RHÔNE D3 | D3 | 18,7 | 156,2 | 16:35:54 | 16:24:18 | 16:12:28 |
| Entrer dans CEYRESTE : ATTENTION DE NOMBREUX RALENTISSEURS ET DESCENTE ÉTROITE | D3 | 11,7 | 163,2 | 16:46:57 | 16:34:48 | 16:22:27 |
| Rond-point D3 / bd Alphonse David / chemin des Peupliers : prendre la 2 ^e sortie en direction d'AUBAGNE / A50 | D3 | 9,5 | 165,4 | 16:50:25 | 16:38:06 | 16:25:35 |
| Entrer dans LA CIOTAT | D3 A | 9,4 | 165,5 | 16:50:34 | 16:38:15 | 16:25:43 |
| Intersection D3 / D40 A (boulevard de Lavaux) prendre à gauche en direction de SAINT-CYR-SUR-MER | Bd Lavaux / D40 A | 8,6 | 166,3 | 16:51:49 | 16:39:27 | 16:26:51 |
| Rond-point D40 A / avenue de la Gare, pendre la seconde sortie en face en direction de ST CYR / ST JEAN | Bd Lavaux / D40 A | 8,1 | 166,8 | 16:52:36 | 16:40:12 | 16:27:33 |
| Rond-point D559 / D40B / D10 A : prendre la 2 ^e sortie en direction de ST JEAN / CENTRE-VILLE PAR LES PLAGES | D40 B | 6,9 | 168,0 | 16:54:29 | 16:42:00 | 16:29:15 |
| Rond-point D40 B / av. Aubanel / av. St-Jean : prendre la 2 ^e sortie et continuer la D40 B dir. centre-ville par les plages | D40 B | 6,8 | 168,1 | 16:54:38 | 16:42:09 | 16:29:23 |
| Rond-point D40 B / av. Président Wilson : prendre la 2 ^e sortie sur av. Président Wilson direction centre-ville / vieux-port | Av. Prés. Wilson | 5,5 | 169,4 | 16:56:41 | 16:44:06 | 16:31:14 |
| Intersection av. Wilson/V. Hugo/Mistral : prendre à droite, puis à gauche sur av. V. Hugo, vers Hôtel de ville / ctre hospitalier | Av. Victor Hugo | 5 | 169,9 | 16:57:28 | 16:44:51 | 16:31:56 |
| Intersection av. V. Hugo / bd Lamartine : prendre à droite bd Lamartine vers Le Picoussin / centre hospitalier | Bd Lamartine | 4,8 | 170,1 | 16:57:46 | 16:45:09 | 16:32:13 |
| Continuer sur JFK / avenue Marcel Camusso / tout droit jusqu'à la route des Crêtes | Av. JFK | 4,3 | 170,6 | 16:58:33 | 16:45:54 | 16:32:55 |
| ARRIVÉE LA CIOTAT : route des Crêtes | | 0 | 174,9 | 17:05:39 | 16:52:39 | 16:39:20 |