




N° Des Routes	ITINERAIRE ETAPE 7			Kms parcourus	Kms a parcourir	Horaire 42 Km/h
== DEPARTEMENT DE LA MANCHE ==						
D150 E3	DUCEY LES CHERIS - DUCEY	rue du Général Leclerc	DEPART FICTIF		1,3	12:57
"		Sortie agglomération	DEPART REEL	0,00	140,45	13:00
"	Croisem.	lieu dit les Mares		0,24	140,21	13:00
"	Croisem. D150E3/Rte s:	Tout droit route sans nom		0,46	139,99	13:01
"	Croisem. Rte sans nom/	A gauche D150 direction La Bruyère		1,04	139,41	13:01
D150	Croisem. D150/D150E2	A droite D150 direction les Chéris		1,34	139,11	13:02
"	Croisem. D150/D465	Tout droit		2,17	138,28	13:03
"	DUCEY LES CHERIS – LES CHERIS			3,00	137,45	13:04
"	Croisem. D150/D48	A droite D48 direction La Mancellière		3,23	137,22	13:05
D48	Croisem. D48/D150	A gauche D150 direction Saint Quentin sur le Homme		3,34	137,11	13:05
D150	SAINT QUENTIN SUR LE HOMME					
"	Croisem. D150/Voie verte			4,16	136,29	13:06
D150			PONT 3,70m	4,30	136,15	13:06
"				4,30	136,15	13:06
"	Croisem. D150/D564	Tout droit D150 direction Saint Quentin sur le Homme		4,34	136,11	13:06
"	Croisem. D150/ La Reto	A gauche D150 direction Saint Quentin sur le Homme		4,92	135,53	13:07
"	Croisem. D150/D150 E1			5,08	135,37	13:07
"	Croisem. D150/D310	A gauche D310 direction Ducey		5,53	134,92	13:08
D310	Croisem. D310/D150	A gauche D310 direction Ducey		5,61	134,84	13:08
"	Croisem. D310/D564			6,35	134,10	13:09
"	Croisem. D310/D310E1	A gauche D310 direction Ducey		7,33	133,12	13:10
"	Croisem. D310/D48	A droite D48 direction Ducey		7,92	132,53	13:11
D48	DUCEY LES CHERIS – DUCEY			8,02	132,43	13:11
"		rue des Chéris		8,31	132,14	13:12
"	Croisem. rue des Chéris	A gauche rue de la Garenne		8,69	131,76	13:12
"	Giratoire	Tout droit		8,95	131,50	13:13
"	Croisem. D48/D150E3	Tout droit D150E3 direction Les Chéris		9,56	130,89	13:14
"	Croisem. D150E3/Rte s:	Tout droit route sans nom		10,14	130,31	13:14
D150 E3	Croisem. Rte sans nom/	A gauche D150 direction La Bruyère		10,71	129,74	13:15
D150	Croisem. D150/D150E2	A droite D150 direction les Chéris		10,98	129,47	13:16
"	Croisem. D150/D465	Tout droit		11,81	128,64	13:17
"	LES CHERIS"DUCEY LES CHERIS"			12,68	127,77	13:18
"	Croisem. D150/D48	A droite D48 direction La Mancellière		12,87	127,58	13:18
D48	Croisem. D48/D150/D465			13,03	127,42	13:19
"	Giratoire D48/D47	3e sortie D47 direction Avranches		17,96	122,49	13:26
D47	Croisem. D47/D479	A droite D479 direction Montgothier		18,15	122,30	13:26
D479	ISIGNY LE BUAT - MONTGOTHIER			18,48	121,97	13:26
"	Croisem. D479/ Rte incr	A gauche La butte Montgothier		18,57	121,88	13:27
"		A droite devant maison à 2 portails blancs				
C125	Croisem. C125/	route de la roche loup		19,63	120,82	13:28
"	Sommet de côte (1 km 400)			M . G .	19,63	120,82
"	Croisem. C125/D5	A gauche D5 direction Launay Baudry		22,28	118,17	13:32
D5	Croisem. D5/C1			22,78	117,67	13:33
"	Croisem. D5/D106	A droite D106 direction le Petit Celland		24,74	115,71	13:35
D106	Croisem. D106	Lieu dit "La Pilière"		25,37	115,08	13:36
"	LE PETIT CELLAND			25,89	114,56	13:37
"	Croisem. D106/D104			29,86	110,59	13:43
"	PONT "PASSAGE ETROIT"				30,34	110,11
"	BRECEY			31,08	109,37	13:44
"		rue Louis René le Berriays				
"		place du Marché		31,60	108,85	13:45
"	Croisem. D106/D911	A droite D911 rue des Pèlerins		31,74	108,71	13:45
"		rue des Pèlerins				
D911		place de l'Hôtel de Ville				
"	Croisem. D911/D999	A gauche D999 place de l'église		31,91	108,54	13:46
D999	Croisem. D999/D911	A droite D911 rue du stade direction Mortain		31,97	108,48	13:46
D911	Croisem. D911/D39	A gauche D39 rue du bocage direction St Pois		32,01	108,44	13:46
D39		rue du bocage				
"	Croisem. D39/D233	Tout droit D39 direction St Pois		32,17	108,28	13:46
"	ST LAURENT DE CUVES			36,11	104,34	13:52
"	SPRINT BONIF.			36,70	103,75	13:52
"	Croisem. D39/D350			37,46	102,99	13:54
"	Croisem. D39/D568			39,08	101,37	13:56
"	SAINT POIS			40,73	99,72	13:58

N° Des Routes	ITINERAIRE ETAPE 7			Kms parcourus	Kms a parcourir	Horaire 42 Km/h
"	Croisem. D39/D33	A gauche	D33 direction Coulouvray	41,29	99,16	13:59
D33	Croisem. D33/D39	A gauche	D33 direction Coulouvray	41,30	99,15	13:59
			RELAIS ETAPE	43,87	96,58	14:03
	Sommet de côte (1 km 120) M . G .			43,87	96,58	14:03
"	Croisem. D33/33E	A droite	D33E direction Le Gast	43,99	96,46	14:03
	-- DEPARTEMENT DU CALVADOS --			45,03	95,42	14:04
D81	Croisem. D81/D301			46,05	94,40	14:06
"	NOUES DE SIENNES – LE GAST			46,77	93,68	14:07
"	Croisem. D81/D300		Sommet de côte (1 km 400) M . G .	49,53	90,92	14:11
"	NOUES DE SIENNES – ST SEVER-CALVADOS			52,31	88,14	14:15
"			rue de la Forêt			
"	Croisem. D81/D524	A droite	D524 place Albert Lebrun	53,15	87,30	14:16
D524			rue de Vire			
"	Croisem. D524/D81	A gauche	D81 direction Landelles et Coupigny	53,39	87,06	14:16
D81			rue des sept frères	53,60	86,85	14:17
"				53,79	86,66	14:17
"	NOUES DE SIENNES – SEPT FRERES			56,02	84,43	14:20
"	LANDELLES ET COUIGNY			59,47	80,98	14:25
"	Croisem. D81/D297	A droite	D81 direction Bény Bocage	59,81	80,64	14:25
"	Croisem. D81/D185	A gauche	D81 direction Bény Bocage	59,93	80,52	14:26
D81	LE MESNIL ROBERT					
"	Croisem. D81/D52	A gauche	D52 direction Bény Bocage	61,03	79,42	14:27
"	BEAUMESNIL			61,43	79,02	14:28
D52	Croisem. D52/D81	A droite	D81 direction Bény Bocage	61,64	78,81	14:28
"	Croisem. D293/D81			61,82	78,63	14:28
D81	SOULEUVRE EN BOCAGE – SAINTE MARIE LAUMONT			67,89	72,56	14:37
"	Croisem. D81/D674	Tout droit	D81 direction Bény Bocage	68,03	72,42	14:37
"	SOULEUVRE EN BOCAGE – CARVILLE			71,95	68,50	14:43
"	SOULEUVRE EN BOCAGE – LE BENY BOCAGE			73,55	66,90	14:45
"	Croisem. D81/D109	A gauche	D81 direction Bény Bocage	73,60	66,85	14:45
"			rue Georges Brassens			
"	Croisem. D56/D81/D10	Tout droit	D109 place Jean Maugeais	74,00	66,45	14:46
"	POINT CHAUD			74,21	66,24	14:46
D109			place Jean Maugeais	74,29	66,16	14:46
"			rue France Chatel	74,40	66,05	14:46
"	Croisem. D109/Rue Gas	A gauche	D109	74,50	65,95	14:46
"	Croisem. D109/D298	Tout droit	D298 direction Montchauvet	76,17	64,28	14:49
D298	Croisem. D298/D577	Tout droit	D298 direction Montchauvet	77,82	62,63	14:51
"	SOULEUVRE EN BOCAGE – MONTCHAUVET			82,69	57,76	14:58
"	Croisem. D298/D290	Tout droit	D298 direction St Jean le Blanc	83,09	57,36	14:59
"	Croisem. D298/D26	A gauche	D26 direction Danvou	86,13	54,32	15:03
D26	Croisem. D26/D298	A gauche	D26 direction Danvou	86,38	54,07	15:03
"	LES MONTS D'AUNAY – DANVOU LA FERRIERE			88,57	51,88	15:07
"	SPRINT BONIF.			88,90	51,55	15:07
"	Croisem. D26/D165	A droite	D165 direction le Plessis-Grimoult	89,87	50,58	15:08
D165	Croisem. D165/D106	Tout droit	D165 direction le Plessis-Grimoult	92,04	48,41	15:11
"	LES MONTS D'AUNAY – LE PLESSIS GRIMOULT			93,86	46,59	15:14
"	Croisem. D165/D108	Tout droit	D108 direction Thury Harcourt	94,28	46,17	15:15
D108	Croisem. D108/D36	A gauche	D36 direction Caen	96,98	43,47	15:19
D36	LE HOM – HAMARS			99,73	40,72	15:22
"	Croisem. D36/D6	A gauche	D6 direction Aunay-Odon	99,98	40,47	15:23
D6	Croisem. D6/D36	A droite	D36 direction Hamars	100,16	40,29	15:23
D36	LE HOM – HAMARS			102,22	38,23	15:26
"	Croisem. D36		Sommet de côte (1 km 320) M . G .	103,33	37,12	15:28
"	LA CAINE			107,04	33,41	15:33
"	PREAUX BOCAGE			109,38	31,07	15:36
"	ST HONORINE DU FAY			112,25	28,20	15:40
"	Giratoire D36/D139	3e sortie	D36 direction Avenay	112,40	28,05	15:41
"	Giratoire D36/D139		rue du Gal.Revel de Breteville	112,60	27,85	15:41
"		1re sortie	D36 direction Avenay			
"	Croisem. D36/D41			114,15	26,30	15:43

N° Des Routes	ITINERAIRE ETAPE 7				Kms parcourus	Kms a parcourir	Horaire 42 Km/h
"	D36				115,40	25,05	15:45
"	AVENAY				116,06	24,39	15:46
"	Croisem. D36/D89				117,57	22,88	15:48
POINT CHAUD					119,60	20,85	15:51
"	Croisem. D36/D8	A droite	D8 direction Caen		119,72	20,73	15:51
D8	Giratoire D8/D147a	2e sortie	D8 direction Caen		120,74	19,71	15:52
"	Giratoire D8/D147	1re sortie	D147 direction Feugeurolles		122,11	18,34	15:54
D147	Giratoire D147/D212	3e sortie	D212 direction Louvigny		122,98	17,47	15:56
"	LOUVIGNY				125,48	14,97	15:59
"					125,80	14,65	16:00
"	Giratoire D 212/D212C	1re sortie	D212C direction Caen		126,28	14,17	16:00
D212.C	Route du Mesnil						
"	Croisem. D212C/D212B	Tout droit	D212B direction Caen		126,85	13,60	16:01
D212.B	CAEN				128,75	11,70	16:04
"		A gauche	Boulevard des Baladas		128,95	11,50	16:04
			Boulevard du Petit Vallerent				
			Boulevard Yves Guillou				
		A droite	Cours Général de Gaulle				
1er PASSAGE SUR LA LIGNE D'ARRIVEE					131,45	9,00	16:08
CIRCUIT DE 3 Kms A EFFECTUER 3 FOIS							
		A droite	Cours Général Koenig				
			Boulevard des Baladas				
			Boulevard du Petit Vallerent				
			Boulevard Yves Guillou				
		A droite	Cours Général de gaulle				
2e PASSAGE SUR LA LIGNE D'ARRIVEE					134,45	6,00	16:12
3e PASSAGE SUR LA LIGNE D'ARRIVEE					137,45	3,00	16:16
4e PASSAGE SUR LA LIGNE ARRIVEE					140,45	0,00	16:21