

LISTE DES ROUTES EMPRUNTEES

	Km	CIRCUIT A	INDICATION	Km	CIRCUIT B	INDICATION	Km	CIRCUIT C	INDICATION
Couleur fléchage parcours		Rouge	118 km, D+: 1498 m		Bleu	98 km, D+: 1113 m		Vert	63 km, D+ 574 m
N° Openrunner		https://www.openrunner.com/r/9751221			https://www.openrunner.com/r/9772542			https://www.openrunner.com/r/9772680	
Nom Parcours		89A IR ALBI-PENNE 118-1498			89B IR ALBI-VAOUR 98-1113			89C IR ALBI-CESTAYROLS 63-574	
Départ des 3 circuits	0,0	Départ ASPTT	Stade du Causse ALBI	0,0	Départ ASPTT	Stade du Causse ALBI	0	Départ ASPTT	Stade du Causse ALBI
	0,0	Av de St Juery vers Albi		0,0	Av de St Juery vers Albi		0	Av de St Juery vers Albi	
	0,5	Av Mal de Lattre de Tassigny	A droite au rond point	0,5	Av Mal de Lattre de Tassigny	A droite au rond point	0,5	Av Mal de Lattre de Tassigny	A droite au rond point
	1,8	Rue de la république	Tout droit	1,8	Rue de la république	Tout droit	1,8	Rue de la république	Tout droit
	2,1	Lices Jean Moulin	Tourner à droite	2,1	Lices Jean Moulin	Tourner à droite	2,1	Lices Jean Moulin	Tourner à droite
	2,3	Pont neuf	Tout droit	2,3	Pont neuf	Tout droit	2,3	Pont neuf	Tout droit
	2,8	Av Dembourg	Patte d'oie à gauche	2,8	Av Dembourg	Patte d'oie à gauche	2,8	Av Dembourg	Patte d'oie à gauche
	4,0	D 600 Route de Cordes	Tout droit	4,0	D 600 Route de Cordes	Tout droit	4	D 600 Route de Cordes	Tout droit
	6,0	D 1 vers Castelnaud de Lévis	Tourner à gauche	6,0	D 1 vers Castelnaud de Lévis	Tourner à gauche	6	D 1 vers Castelnaud de Lévis	Tourner à gauche
	9,0	Castelnaud de Lévis	Tout droit	9,0	Castelnaud de Lévis	Tout droit	9	Castelnaud de Lévis	Tout droit
	11,0	D 1	Tout droit	11,0	D 1	Tout droit	11	D 1	Tout droit
Séparation circuits A & B du circuit C	12,3	D 1	Tout droit	12,3	D 1	Tout droit	12,4	D 102	Tourner à gauche vers Labastide de Lévis
	14,5	D 1	Tout droit	14,5	D1	Tout droit	15,8	D30 Cave Labastide de Lévis	A droite
	15,3	D 1 Bernac	Tout droit	15,3	D1 Bernac	Tout droit	16,1	D30	A droite
	17,6	D 1 Lincarque	Tout droit	17,6	D 1 Lincarque	Tout droit	16,2	D 6	Tourner à gauche vers Fayssac & Cahuzac / vère
	19,5	D 1 Cestayrols	Tourner à droite Vers Villeneuve/Vère	19,5	D 1 Cestayrols	Tourner à droite	20,8	D 6	Fayssac
	19,6	D 30 Cestayrols	Tourner à gauche vers Noailles	19,6	D 30 Cestayrols	Tourner à gauche vers Noailles	21,5	D 3	Tourner à gauche
	23,3	D 30 Noailles	Traverser le rond point	23,3	D 30 Noailles	Traverser le rond point	23,4	D 21 vers Mauriac	Tourner à droite
	23,4	D 30 Noailles	Tourner à gauche vers Cordes	23,4	D 30 Noailles	Tourner à gauche vers cordes	24,9	D 21 Mauriac	Légèrement à droite
Descente dangereuse	26,9	D 922	A droite vers Cordes	26,9	D 922	A droite vers Cordes	26,4	Vers château des Salettes	Tout droit
	29,3	D 600 La Mazière	Tourner à gauche	29,3	D 600 La Mazière	Tourner à gauche	26,7	Vers Granéjols	Tourner à droite
	30,3	D 600 Cordes		30,3	D 600 Cordes				
WC et point d'eau public	30,3	Rue du litou	Tourner à gauche	30,3	Rue du litou	Tourner à gauche			
Admirer Cordes	30,0	Vers Les Cabannes	Prendre à gauche	30,0	Vers Les Cabannes	Prendre à gauche	28,6	D 6 Granejols	Tourner à gauche
	32,5	D 600 Les Cabannes	Prendre à gauche	32,5	D 600 Les Cabannes	Prendre à gauche	29,1	D 1 vers Cestayrols	Tourner à droite
	35,0	D 600 Vindrac Alayrac	Tout droit	35,0	D 600 Vindrac Alayrac	Tout droit	34,0	D 1 Cestayrols	Légèrement à gauche
	35,6	D 91	Tourner à gauche vers Vaour	35,6	D 91	Tourner à gauche vers Vaour	34,1	D 3 Vers Villeneuve/Vère	Tourner à gauche
	46,0	D 15 Le Dolmen	Tourner à gauche vers Vaour	46,0	D 15 Le Dolmen	tourner à gauche vers Vaour			
	48,5	D 15 Vaour	Traverser Vaour tout droit	48,5	D 15 Vaour	Traverser Vaour tout droit			
Ravitaillement	48,5	D 15 Vaour		48,5	D 15 Vaour				
Séparation parcours B	49,5	D 33 Sortie Vaour	Tourner à droite vers Penne	49,5	D 15 Sortie Vaour	Tout droit vers Campagnac			

	56,5	D 9 vers Penne	Tourner à gauche						
	57,5	D 9 Penne	Tourner à gauche rue Edouard Minart						
	61,6	D 87	Tourner à gauche						
	65,1	D 28	Prendre à gauche						
Jonction circuits A & B	70,0	D 15	Tourner à droite vers Campagnac	50,5	D 15	Tout droit vers Campagnac			
	75,2	D 15 Campagnac	Traverser Campagnac	55,7	D 15 Campagnac	Traverser Campagnac			
	75,5	D 8 Sortie Campagnac	Tourner à gauche vers Itzac, Cordes	56,0	Sortie Campagnac	Tourner à gauche vers Itzac, Cordes			
	79,3	D 33	Tourner à droite vers Frausseilles	59,8	D 33	Tourner à droite vers Frausseilles			
	83,5	D 33 Frausseilles	Tout droit	64,0	D 33 Frausseilles	Tout droit			
	88,4	Noailles	Traverser vers Villeneuve / Vère	68,9	Noailles	Traverser vers Villeneuve / Vère			
Jonction circuits A, B & C	91,6	D 17	Tourner à gauche	72,5	D 17	Tourner à gauche	37,5		Tout droit
REPAS salle des fêtes	93,3	Villeneuve / vère		74,0	Villeneuve / vère		39,0	Villeneuve / vère	
	93,5	D 3		74,2	D 3		39,2	D 3	
	94,4	D 3	Traverser la D 600 tout droit	75,1	D 3	Traverser la D 600 tout droit	40,1	D 3	Traverser la D 600 tout droit
	97,7	D 3	Traverser la D 27 tout droit	78,4	D 3	Traverser la D 27 tout droit	43,4	D 3	Traverser la D 27 tout droit
	98,8	D 3	Tout droit	79,3	D 3	Tout droit	44,3	D 3	Tout droit
	100,0	D 3	Tout droit vers Blaye	80,5	D 3	Tout droit vers Blaye	45,5	D 3	Tout droit vers Blaye
	102,1	Entrée de Blaye	Prendre à droite	82,6	Entrée de Blaye	Prendre à droite	47,6	Entrée de Blaye	Prendre à droite
	102,7	D 90	Tourner à droite	83,2	D 90	Tourner à droite	48,2	D 90	Tourner à droite
	103,0	D 90	Légèrement à droite	83,5	D 90	Légèrement à droite	48,5	D 90	Légèrement à droite
	104,0	D 90 Taix	Tout droit	84,5	D 90 Taix	Tout droit	49,5	D 90 Taix	Tout droit
	107,0	Cagnac les Mines	Tout droit	87,5	Cagnac les Mines	Tout droit	52,5	Cagnac les Mines	Tout droit
Descente rapide	110,0	Descente de la drèche	Légèrement à gauche	90,5	Descente de la drèche	Légèrement à gauche	55,5	Descente de la drèche	Légèrement à gauche
	111,8	Chemin de Gaillaguès	Tourner à droite	92,3	Chemin de Gaillaguès	Tourner à droite	57,3	Chemin de Gaillaguès	Tourner à droite
	113,0	Av de Pélissier	Tourner à gauche	93,5	Av de Pélissier	Tourner à gauche	58,5	Av de Pélissier	Tourner à gauche
	113,8	Rue Gaston Bouteiller	Tourner à gauche	94,3	Rue Gaston Bouteiller	Tourner à gauche	59,3	Rue Gaston Bouteiller	Tourner à gauche
	114,3	Av. du Breuil	Tourner à droite	94,8	Av. du Breuil	Tourner à droite	59,8	Av. du Breuil	Tourner à droite
	114,8	Rue Paul Bermond	Tourner à gauche	95,3	Rue Paul Bermond	Tourner à gauche	60,3	Rue Paul Bermond	Tourner à gauche
	115,0	Bd Mal Lannes	Traverser au feu l'Av Albert Thomas vers Bd Mal Lannes	95,5	Bd Mal Lannes	Traverser au feu l'Av Albert Thomas vers Bd Mal Lannes	60,5	Bd Mal Lannes	Traverser au feu l'Av Albert Thomas vers Bd Mal Lannes
		Prendre piste cyclable jusqu'au pont de Cantepeau	La piste cyclable suit le Bd Mal Lannes		Prendre piste cyclable jusqu'au pont de Cantepeau	La piste cyclable suit le Bd Mal Lannes		Prendre piste cyclable jusqu'au pont de Cantepeau	La piste cyclable suit le Bd Mal Lannes
	116,0	Traverser pont de cantepeau par piste cyclable		96,5	Traverser pont de cantepeau par piste cyclable		61,5	Traverser pont de cantepeau par piste cyclable	
	116,5	Chemin du Go	Prendre à droite	97,0	Chemin du Go	Prendre à droite	62	Chemin du Go	Prendre à droite
	117,3	Rue Francisco Goya	Tourner à gauche	97,8	Rue Francisco Goya	Tourner à gauche	62,8	Rue Francisco Goya	Tourner à gauche
	118,0		A droite vers le rond point	98,5		A droite vers le rond point	63,5		A droite vers le rond point
		Faire le tour du rond point par la gauche			Faire le tour du rond point par la gauche			Faire le tour du rond point par la gauche	
Arrivée	118,3	Stade du Caussel	Arrivée	98,8	Stade du Caussel	Arrivée	64	Stade du Caussel	Arrivée