



| | | | |
|--------------------------|---|-------------------|----------------------|
| Nom du parcours : | BRM 400 km | N° homologation : | 2009 CO 01 |
| Société organisatrice : | TRIPLE PLATEAU GARDEEN | Code ACP | FR835626 |
| Nom du responsable : | GAUTHIER Claudy | Ligue : | Côte d'Azur |
| Adresse du responsable : | 04 94 21 29 89 - 06 60 74 36 66 | Brevet de | 400 km Km 403 |
| | 28, Avenue Louis Masson - 83130 - LA GARDE | Date : | 24-mai-14 |
| Lieu de départ : | Complexe Sportif Guy Moquet 1 | Heure de départ : | 05:00 |
| | Chemin de la Planquette - LA GARDE - SECOURS : SAMU 15 - POMPIERS 18 - URGENCES 112 (tous les portables) | | |

Dénivelée : 3350 m - Départements : 83 - 04 - 06 Tarifs : FFCT 3 € - Autres 5 € - Option médaille : 5 €

Contr.

C

| LOCALITES | Carte MICHELIN | Numéro de Route | KM | KM | Altitude | CONTROLES | |
|-------------------------------------|----------------|-----------------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|
| | N° 527 | | PARTIEL | TOTAL | | Ouverture | Fermeture |
| La Garde (Guy Moquet 1) | 527 | D67/D554/D554E | 0,0 | 0 | 30 | 5:00 | 6:00 |
| La Farlède | 527 | D554 | 7,0 | 7 | 90 | | |
| Solliès-Pont | 527 | D554 | 3,0 | 10 | 83 | | |
| Solliès-Toucas | 527 | D554 | 2,5 | 12,5 | 106 | | |
| Belgentier | 527 | D554 | 5,0 | 17,5 | 165 | | |
| Le Martinet | 527 | D554 | 3,5 | 21 | 217 | | |
| Méounes | 527 | D554 | 2,0 | 23 | 275 | | |
| X D554/D5 | 527 | D5 | 3,0 | 26 | 323 | | |
| La Roquebrussanne | 527 | D5 | 4,0 | 30 | 358 | | |
| X D5/D205 | 527 | D205 | 7,0 | 37 | 266 | | |
| X DN7/D205 | 527 | D205 | 4,0 | 41 | 270 | | |
| Tourves | 527 | D205/DN7 | 1,0 | 42 | 290 | | |
| St Maximin (dir.Rians) | 527 | D3 | 7,5 | 49,5 | 294 | | |
| Ollières | 527 | D3 | 4,0 | 53,5 | 328 | | |
| X D23/D3 | 527 | D3 | 15,5 | 69 | 440 | | |
| Rians | 527 | D3/D23 | 3,5 | 72,5 | 357 | | |
| Ginasservis | 527 | D554 | 13,0 | 85,5 | 407 | | |
| Vinon sur Verdon © | 527 | D554/D4 | 8,0 | 93,5 | 279 | 7:45 | 11:14 |
| X D907/D4 (dir.Oraison) | 527 | D4 | 10,0 | 103,5 | 294 | | |
| X D907/D4 | 527 | D4 | 12,0 | 115,5 | 339 | | |
| Oraison | 527 | D4 | 4,0 | 119,5 | 349 | | |
| Les Mées (traverser la Durance) | 527 | D4A | 15,0 | 134,5 | 405 | | |
| X D4A/D4096 | 527 | D4096 | 2,0 | 136,5 | 416 | | |
| St Auban | 527 | N85 | 3,5 | 140 | 460 | | |
| Château-Arnoux © (dir.Digne) | 527 | N85 | 4 | 144 | 440 | 9:14 | 14:36 |
| Malijai | 527 | N85 | 7 | 151 | 426 | | |
| Les Grillons | 527 | N85 | 7,5 | 158,5 | 512 | | |
| Digne les Bains (dir. Grasse) | 527 | N85 | 9,5 | 168 | 608 | | |
| Col de l'Orme (04) | 527 | N85 | 8 | 176 | 734 | | |
| Châteauredon (à coté) | 527 | N85 | 3 | 179 | 664 | | |
| Chabrières | 527 | N85 | 6 | 185 | 621 | | |
| Chaudon-Norante | 527 | N85 | 5 | 190 | 683 | | |
| Barrême (dir. St André les A.) | 527 | N202 | 7 | 197 | 721 | | |
| La Basse Palud | 527 | N202 | 2 | 199 | 739 | | |
| Moriez | 527 | N202 | 7,5 | 206,5 | 908 | | |
| Col des Robines (04) | 527 | N202 | 1,5 | 208 | 988 | | |
| St André les Alpes © | 527 | N202 | 2 | 210 | 894 | 11:12 | 19:00 |
| X N202/D955 (dir.Castellane) | 527 | D955 | 8 | 218 | 915 | | |
| Barrage de Castellon | 527 | D955 | 5 | 223 | 882 | | |
| Col du Cheiron (04) | 527 | D955/D4085 | 3 | 226 | 890 | | |
| Castellane (dir.Grasse) | 527 | D4085 | 5 | 231 | 724 | | |
| Chaudanne | 527 | D4085 | 3 | 234 | 736 | | |

C

Contr.

C

| LOCALITES | Carte MICHELIN | Numéro de Route | KM | KM | Altitude | CONTROLES | |
|--|----------------|--------------------|----------|------------|------------|--------------|----------------------|
| | N° 527 | | PARTIEL | TOTAL | | Ouverture | Fermeture |
| La Garde | 527 | D4085 | 3 | 237 | 927 | | |
| Col de Luens (04) | 527 | D4085 | 3 | 240 | 1054 | | |
| Le Moustéret | 527 | D4085 | 7,5 | 247,5 | 1080 | | |
| X D2211/N85 | 527 | D4085 | 2 | 249,5 | 1023 | | |
| Le Logis du Pin | 527 | D4085 | 0,5 | 250 | 1023 | | |
| X D81/D6085 | 527 | D6085 | 5 | 255 | 1081 | | |
| X D79/D6085 | 527 | D6085 | 2 | 257 | 1093 | | |
| Col de Valferrière (06) | 527 | D6085 | 3 | 260 | 1169 | | |
| Mons (<i>dir.Fayence</i>) | 527 | D563 | 12,5 | 272,5 | 808 | | |
| Col de Bourigaille (83) | 527 | D563 | 6,5 | 279 | 751 | | |
| Fayence © (<i>dir.Fréjus</i>) | 527 | D563 | 7 | 286 | 325 | 13:34 | 00:04 le 25/5 |
| X D19/D563 | 527 | D563 | 2 | 288 | 230 | | |
| X D562/D563 | 527 | D563 | 3 | 291 | 244 | | |
| St Paul en Fôret | 527 | D4 | 4,5 | 295,5 | 320 | | |
| Bagnols en Fôret | 527 | D4 | 6,5 | 302 | 285 | | |
| Fréjus (<i>dir.Ste Maxime</i>) | 527 | D98B/D559 | 18,5 | 320,5 | 20 | | |
| St Aygulf | 527 | D559 | 6,5 | 327 | 15 | | |
| Les Issambres | 527 | D559 | 4 | 331 | 6 | | |
| Val d 'Esquières | 527 | D559 | 4 | 335 | | | |
| La Nartelle | 527 | D559 | 2,5 | 337,5 | 6 | | |
| Ste Maxime | 527 | D559 | 3,5 | 341 | 5 | | |
| Beauvallon | 527 | D559 | 4,5 | 345,5 | | | |
| St Pons | 527 | D559 | 2,5 | 348 | 5 | | |
| La Foux (<i>dir. La Môle</i>) | 527 | D98 | 2 | 350 | 4 | | |
| Cogolin (<i>à coté</i>) | 527 | D98 | 3,5 | 353,5 | 10 | | |
| La Môle | 527 | D98 | 9 | 362,5 | 26 | | |
| Col du Gratteloup (83) | 527 | D98 | 12 | 374,5 | 199 | | |
| X D559/D98 | 527 | D98 ou piste cycl | 3,5 | 378 | 76 | | |
| La Londe | 527 | D559 ou piste cycl | 7 | 385 | 22 | | |
| X D12/D559 | 527 | D98 | 6 | 391 | | | |
| Hyères(<i>centre ville, puis dir Toulon</i>) | 527 | D98 | 3 | 394 | 38 | | |
| La Bayorre | 527 | D98 | 3 | 397 | 43 | | |
| La Garde | 527 | FIN | 6 | 403 | 30 | 17:14 | 00:08 le 25/5 |

C

C

**Si vous abandonnez, prévenez-nous 06
60 74 66 36 66**

RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE