

Localités (Contrôles en gras)	D i s t .	C u m u l	Routes (pour s'y rendre)	Remarques	O u v e r t	F e r m é
Castanet – Salle de Vic	0	0			05:00	06:00
X D79-D16 (La Cousquille)	2	2	D79	au feu en face (vers centre Escalquens) puis 1ere a droite		
X D79-D2	5,4	7,4	D79	a droite prendre D2 vers Fourquevaux, Revel		
La Bastide Beauvoir	5,6	13	D2	Traverser le village		
Saint Felix Lauraçais	18,8	31,8	D2, D622			
Revel	10	41,8	D622		06:14	08:06
Soual	14,9	56,7	D622	via Lescout		
X D926-D14	1,7	58,4	N2126, D926	prendre a gauche vers Semalens		
Vielmur sur Agout	7,6	66	D14	via Cambounet sur le Sor, Semalens		
Lautrec	11	77	D92			
X D92-D612	7,6	84,6	D30, D92	Prendre a gauche D612 vers Réalmont		
Réalmont	3,2	87,8	D612			
Ronel (Proximité)	5,7	93,5	D74			
Mouziès-Teulet	10,4	103,9	D74			
Villefranche d'albigeois	5,9	109,8	D74	prendre a droite D999 vers Ste Affrique, Millau		
X D999-D74	2,6	112,4	D999	prendre a gauche D74 vers Ambialet		
Ambialet	7,9	120,3	D74	prendre a droite D77		
X D77-D700	0,6	120,9	D77	prendre a gauche D700 vers Courris		
Trébas	10,2	131,1	D700	traverser le village		
Requista	14,6	145,7	D76, D344		09:18	14:44
X D902-D56	8,6	154,3	D902	prendre D56 a droite vers Durenque		
Arviu	19,9	174,2	D56	via Durenque		
Pont de Salars	14,9	189,1	D56, D611 (G)	traverser le village		
Laissac	18,7	207,8	D523	via Le Vibal, La Boulidoire		
X D28-D206	13,6	221,4	D28	via Palmas, Gabriac		
St Côte d'Olt	6,7	228,1	D206, D6, D986	!! via Coulée de lave de Roquelaure !!	11:45	20:12
Estaing	13,4	241,5	D987, D920a	via Espalion		
Entraigues sur Truyère	19,3	260,8	D920a	Traverser la ville, prendre le pont sur La Truyère		
Vieillevie	14,8	275,6	D34, D904, D107, D141	Longer le Lot		
Saint Parthem	13,6	289,2	D141, D42			
Port d'Agrès	6	295,2	D42, D963(DI), D627(GI)			
Penchot	7,9	303,1	D627			
Capdenac Gare	13,7	316,8	D840		14:32	02:08
Saint Julien d'Empare	2,6	319,4	D86			
X D86-D38	12,9	332,3	D86	Via Balaguier d'Olt, changer de rive (pont a droite)		
X D38-D662	0,9	333,2	D38	A gauche vers Laroque Toirac		
Cajarc	13,8	347	D662			
Saint Martin Labouval	13,3	360,3	D662			
Vers	21,9	382,2	D662			
Cahors – Pont Cabessut	14,2	396,4	D653			
Cahors – Pont Valentré	2	398,4	Quais le long du lot			
Douelle	10,7	409,1	D8			
Luzech	7,4	416,5	D8			
Puy L'évêque	15,8	432,3	D9, D811	via Castelfranc, Prayssac		
Fumel	16,4	448,7	D811	via Duravel, Soturac	18:46	10:56
Mauroux	9,6	458,3	Ave de Fumel, D139, D4	via Montayral		
Montcuq	20,9	479,2	D4	via Saint Matré, Belmontet		
Lauzerte	11,8	491	D653, D953			
X D953-D957	7,2	498,2	D953	prendre a gauche D957		
X D957-D927	14,3	512,5	D957	prendre a droite D927		
Moissac	2,2	514,7	D927		20:58	15:20
X D813-D72	1,1	515,8	D813	prendre a gauche D72		
X D72bis-Rte de la Bastide	10,7	526,5	D72, D45(GI), D72bis(DI)	!! pas d'indication mais prendre a droite !!		
La Ville Dieu du Temple	4,3	530,8	Chemin de la Bastide, D42			
Montech	10,1	540,9	D42, D928(DI)			
Fronton	19,8	560,7	D50	via Montbartier, Campsas, Fabas		
Vacquières	10,9	571,6	D29, D63d(DI)			
Villariès	3,4	575	D30, D30a (DI)			
X D45-D61	4,1	579,1	D15, D45(GI)	prendre a droite D61		
Saint Geniès Bellevue	6,1	585,2	D45, D61			
L'Union	4,3	589,5	D61	A droite Ave de Toulouse, Route d'Albi		
Toulouse – Bld d'Atlanta	1	590,5	Ave Toulouse, Rte d'Albi	Passer le pont sur la rocade, puis à gauche au rond-point		
Toulouse – Argoulets	1,9	592,4	Bld d'Atlanta	prendre la piste au niveau de la piscine Alex JANY		
Toulouse – CNES	8	600,4	Piste cyclable, Ave Didier Daurat			
X Piste Canal – D79	6,5	606,9	Piste canal	Ecluse de Vic, prendre à gauche vers Escalquens		
Castanet – Salle de Vic	1	607,9			23:48	21:00

Nous recommandons aux participants de respecter le code de la route.

Chaque participant doit se conformer au règlement: Règlement des Brevets Randonneurs Mondiaux de l'Audax Club Parisien. Si vous ne le connaissez pas, demandez nous en une copie.

En cas d'urgence, selon l'endroit ou vous vous trouvez appeler les secours au 18 ou 112 ou le Centre Médical Louis DELHERM (Castanet) au 05 62 71 71 71.

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4147527>