



Nom du parcours : **BRM 300 km** N° homologation : **2009 CO 01**

Société organisatrice : **TRIPLE PLATEAU GARDEEN** Code ACP : **FR835626**

Nom du responsable : **GAUTHIER Claudy** Ligue : **COREG 12**

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 : **11-May-19**

Lieu de départ : **Complexe Sportif Guy Moquet 1** Heure de départ : **5:00**

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 4 € - Autres 7 € - Option médaille : 6 €

Contr.

C

LOCALITES	Carte MICHELIN	Numéro de Route	KM PARTIEL	KM TOTAL	Altitude	CONTROLES	
						Ouverture	Fermeture
La Garde	527	D98/D46	0.0	0	30	5:00	6:00
La Bayorre	527	D554	6.0	6	42		
Hyères	527	D554/D559a	3.0	9	23		
X D12/D559a	527	D559a	3.5	12.5	9		
La Londe	527	D559a	6.0	18.5	19		
X D559a/D98	527	D98	5.5	24	75		
X D559/D98	527	D98	2.0	26	52		
Col de Gratteloup (83)	527	D98	3.5	29.5	193		
La Môle	527	D98	12.0	41.5	25		
X D27/D98	527	D98	1.0	42.5	23		
Cogolin (à côté)	527	D98	8.0	50.5	7		
X D61/D98a	527	D98a	2.0	52.5	6		
La Foux	527	D559	1	53.5	4		
X D61a/D559	527	D559	1	54.5	8		
X D14/D559	527	D559	0.5	55	3		
Ste Maxime	527	D559	6	61	1		
La Nartelle	527	D559	4.5	65.5	5		
X D8/D559	527	D559	2.5	68	3		
Les Issambres	527	D559	2	70	7		
St Aygulf	527	D559	6.5	76.5	9		
X D559/D98b (gauche)	527	D559	4.5	81	3		
Fréjus (arènes - gauche)	527	DN7	1.5	82.5	4		
X DN7/D4 (droite)	527	D4	0.5	83	8		
X D100a/D4	527	D4	1	84	9		
Passage sur A8	527	D4	3	87	43		
Antenne	527	D4	3.5	90.5	64		
Cote 220	527	D4	3.5	94	222		
Cote 154	527	D4	3	97	154		
Bagnols en Forêt ©	527	D4	3	100	288	7:56	11:40
X D56/D4	527	D4	4.5	104.5	334		
St Paul en Forêt	527	D4	1.5	106	318		
X D4/D562/D563 (en face)	527	D563	4.5	110.5	245		
X D19/D563	527	D563	3	113.5	264		
Fayence	527	D563	2	115.5	344		
X D37/D563	527	D563	7	122.5	720		
Col d'Avaye (83)	527	D563	1	123.5	751		
Pont du Fil	527	D563	3	126.5	687		
Mons	527	D563	3	129.5	802		
X CV de Clars/D2563	527	D2563	10	139.5	1173		
Col de Valferrière (06)	527	D6085	2.5	142	1169		

C

LOCALITES	Carte MICHELIN	Numéro de Route	KM PARTIEL	KM TOTAL	Altitude	CONTROLES	
						Ouverture	Fermeture
X D79/D6085	527	D6085	2.5	144.5	1096		
X D81/D6085	527	D6085	2	146.5	1078		
Le Logis du Pin	527	D6085	5	151.5	1024		
X D2211/D6085	527	D6085/D4085	1	152.5	1024		
Le Mousteiret	527	D4085	2.5	155	1082		
X D52a/D4085	527	D4085	4	159	1004		
La Batie	527	D4085	1.5	160.5	947		
Col de Luens (04)	527	D4085	2	162.5	1054		
La Garde	527	D4085	3.5	166	921		
X D102/D4085	527	D4085	3	169	780		
Castellane	527	D4085	2.5	171.5	719		
X D4085/D955	527	D955	1	172.5	743		
Col de Cheiron (04)	527	D955	3.5	176	887		
Barrage de Csatillon	527	D955	2.5	178.5	881		
X D102a/D955	527	D955	1.5	180	887		
X D955/N202	527	N202	5.5	185.5	924		
St Julien du Verdon	527	N202	0.5	186	915		
X D33/N202	527	N202	2.5	188.5	941		
St André les Alpes ©	527	N202	4.5	193	895	10:41	17:52
Col des Robines (04)	527	N202	1.5	194.5	982		
Moriez	527	N202	2	196.5	895		
X D19/N202	527	N202	8	204.5	740		
X D119/N202	527	N202	1	205.5	735		
Barrême	527	N85	0.5	206	723		
Chaudon-Norante	527	N85	6.5	212.5	686		
Cabrières	527	N85	5.5	218	620		
Clue de Chabrières	527	N85	1.5	219.5	609		
Chateauredon (X D907/N85)	527	N85	4.5	224	617		
Col de l'Orne (04)	527	N85	2.5	226.5	734		
Pont de la Bléone (avant Digne)	527	N85	6.5	233	587		
X Pont/N85	527	N85	0.5	233.5	582		
X D17/N85	527	N85	8	241.5	519		
Les Grillons	527	N85	1	242.5	505		
Malijai	527	N85	8	250.5	431		
X D4/N85	527	N85	4.5	255	434		
Château-Arnoux ©	527	D4096	1.5	256.5	450	12:39	22:06
St Auban	527	D4096	3.5	260	472		
X D4096/D4a	527	D4a	4.5	264.5	410		
Passage de la Durance	527	D4a	1	265.5	398		
Les Méés (droite)	527	D4	1.5	267	405		
Oraison	527	D4	14.5	281.5	372		
X D907/D4	527	D4	4	285.5	340		
X D115/D4	527	D4	1	286.5	341		
Chabriolet	527	D4	9	295.5	310		
X D6/D4	527	D4	3	298.5	294		
X D82/D4	527	D4	0.5	299	291		
X D4/D952	527	D952	0.5	299.5	272		
Vinon sur Verdon ©	527	D952	8	307.5	273	14:15	1:30
X D952/D554 (gauche)	527	D554	0.5	308	273		Le 12/05
Cote 370	527	D554	1.5	309.5	370		
Passage Canal de Provence	527	D554	3	312.5	356		
X D554/D23	527	D23	3	315.5	407		
Ginasservis	527	D23	0.5	316	412		
X D70/D23	527	D23	1.5	317.5	339		
X D30/D23	527	D23	5	322.5	318		

Contr.

C

LOCALITES	Carte MICHELIN	Numéro de Route	KM PARTIEL	KM TOTAL	Altitude	CONTROLES	
						Ouverture	Fermeture
X D23/D3	527	D3	3.5	326	324		
X D561/D3	527	D3	1.5	327.5	359		
Rians (à côté)	527	D3	0.5	328	358		
X D23/D3	527	D3	3	331	439		
Cote 507	527	D3	8	339	507		
Ollières	527	D3	8	347	328		
X D3/DN7	527	DN7	4	351	290		
St Maximin	527	DN7	0.5	351.5	298		
X DN7/D205 (gauche)	527	D205	6	357.5	312		
Tourves	527	D205	2	359.5	284		
X DN7/D205	527	D205	1	360.5	265		
X D205/D5	527	D5	4	364.5	255		
X D95/D5	527	D5	4.5	369	336		
Cote 412	527	D5	2	371	412		
La Roquebrussanne	527	D5	2	373	358		
X D5/D554	527	D554	4.5	377.5	323		
Méounes	527	D554	3	380.5	275		
Le Martinet	527	D554	1.5	382	203		
Belgentier	527	D554	4	386	176		
Solliès Toucas	527	D554	5	391	106		
Solliès-Pont (par le cimetière)	527	CV/D97	2.5	393.5	84		
Le Logis Neuf	527	D97	3	396.5	74		
La Farlède (centre)	527	D97	1.5	398	76		
X D97/D554 (gauche)	527	D554	0.5	398.5	71		
X D554/D67 (droite- ZI)	527	D67	0.5	399	58		
X D67/D98/Chem Planquette	527	Che Planquette	3	402	53		
La Garde		FIN	1	403	30	17:14	8:00

C

Si vous abandonnez, tél au **06 60 74 36 66****Le 12/05****IMPORTANT**

Je respecte le code de la route en toute circonstance.

Le parcours est classifié rouge : 3350 m de dénivelée et 403 km.

Je reconnais être apte physiquement pour effectuer cette randonnée.

J'atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des difficultés sur lesquelles je m'engage.

Signature du participant