

LA FRANCE EN COURANT
31 ème Tour du 13 juillet au 27 juillet 2019
mardi, 16 juillet 2019

3ème Etape

NARBONNE (11) – LAVELANET (09)

Etape de 190,5 Km			NARBONNE (11) – LAVELANET (09)										
km			Commune - Lieu Dit		Commune Traversée		ROUTE	Altitude	Heures de passages				
	à parcourir	parcours					Suivie		16km/h	15km/h	14 km/h	13 km/h	12 km/h
AUDE (11)													
0,0	190,5	0,0		NARBONNE	Narbonne	D6009	20		03:00	03:00	03:00	03:00	03:00
3,5	187,0	3,5		Inter D6009 D6113	Narbonne	D6113	29	03:13	03:14	03:15	03:16	03:17	03:17
3,0	184,0	6,5		Inter D6113 D613	Montredon des Corbières	D613	32	03:24	03:26	03:27	03:30	03:32	03:32
2,5	181,5	9,0		Inter D613 D224	Montredon des Corbières	D224	54	03:33	03:36	03:38	03:41	03:45	03:45
4,5	177,0	13,5		Bizanet	Bizanet	D423	50	03:50	03:54	03:57	04:02	04:07	04:07
4,5	172,5	18,0		Inter D613 D423	St André de Roquelongue	D423	63	04:07	04:12	04:17	04:23	04:30	04:30
2,0	170,5	20,0		St André de Roquelongue	St André de Roquelongue	D423	65	04:15	04:20	04:25	04:32	04:40	04:40
3,0	167,5	23,0		Montséret	Montséret	D123	85	04:26	04:32	04:38	04:46	04:55	04:55
3,0	164,5	26,0		Inter D123 D611	Thézan-des-Corbières	D611	118	04:37	04:44	04:51	05:00	05:10	05:10
3,0	161,5	29,0		Inter D611 D123 Montplaisir	Fontjoncouse	D123	121	04:48	04:56	05:04	05:13	05:25	05:25
3,5	158,0	32,5		Inter D123 D323	Fontjoncouse	D323	223	05:01	05:10	05:19	05:30	05:42	05:42
1,0	157,0	33,5		Fontjoncouse	Fontjoncouse	D323	210	05:05	05:14	05:23	05:34	05:47	05:47
4,0	153,0	37,5		Coustouge	Coustouge	D106	185	05:20	05:30	05:40	05:53	06:07	06:07
6,5	146,5	44,0		Inter D106 D613	St Laurent de la Cabrerisse	D613	100	05:45	05:56	06:08	06:23	06:40	06:40
2,5	144,0	46,5		St Laurent de la Cabrerisse	St Laurent de la Cabrerisse	D3	102	05:54	06:06	06:19	06:34	06:52	06:52
3,0	141,0	49,5		Tournissan	Tournissan	D3	137	06:05	06:18	06:32	06:48	07:07	07:07
4,5	136,5	54,0		Inter D23 D3	Lagrasse	D3	160	06:22	06:36	06:51	07:09	07:30	07:30
3,5	133,0	57,5	○	Lagrasse	Lagrasse	D3	120	06:35	06:50	07:06	07:25	07:47	07:47
8,5	124,5	66,0		Inter D110 D3 Villemagne	Lagrasse	D3	171	07:07	07:24	07:42	08:04	08:30	08:30
1,0	123,5	67,0		Inter D3 D603	Serviès en Val	D603	179	07:11	07:28	07:47	08:09	08:35	08:35
1,5	122,0	68,5		Serviès en Val	Serviès en Val	D110	200	07:16	07:34	07:53	08:16	08:42	08:42
3,0	119,0	71,5		Inter D310 D110	Villetritouls	D110	214	07:28	07:46	08:06	08:30	08:57	08:57
1,0	118,0	72,5		Inter D114 D110	Labastide-en-Val	D110	226	07:31	07:50	08:10	08:34	09:02	09:02
1,5	116,5	74,0		Villar en Val	Villar en Val	D110	271	07:37	07:56	08:17	08:41	09:10	09:10
4,0	112,5	78,0		Col de Taurize	Fajac-en-Val	D110	498	07:52	08:12	08:34	09:00	09:30	09:30
5,5	107,0	83,5		Molières sur l'Alberte	Ladern-sur-Lauquet	D110	311	08:13	08:34	08:57	09:25	09:57	09:57
4,5	102,5	88,0		Inter D56 D110	Ladern-sur-Lauquet	D110	205	08:30	08:52	09:17	09:46	10:20	10:20
2,5	100,0	90,5		Ladern sur Lauquet	Ladern-sur-Lauquet	D110	190	08:39	09:02	09:27	09:57	10:32	10:32
1,0	99,0	91,5		Inter D343 D110	Ladern-sur-Lauquet	D110	188	08:43	09:06	09:32	10:02	10:37	10:37
5,5	93,5	97,0		St Hilaire	St Hilaire	D104	167	09:03	09:28	09:55	10:27	11:05	11:05
9,0	84,5	106,0		Inter D504 D104	Pieusse	D104	185	09:37	10:04	10:34	11:09	11:50	11:50
	84,5	106,0						09:37	10:04	10:34	11:09	11:50	11:50
	84,5	106,0						09:37	10:04	10:34	11:09	11:50	11:50
	84,5	106,0						09:37	10:04	10:34	11:09	11:50	11:50
	84,5	106,0						09:37	10:04	10:34	11:09	11:50	11:50
	84,5	106,0						09:37	10:04	10:34	11:09	11:50	11:50
	84,5	106,0						09:37	10:04	10:34	11:09	11:50	11:50
	84,5	106,0						09:37	10:04	10:34	11:09	11:50	11:50
	84,5	106,0						09:37	10:04	10:34	11:09	11:50	11:50
	84,5	106,0						09:37	10:04	10:34	11:09	11:50	11:50
	84,5	106,0						09:37	10:04	10:34	11:09	11:50	11:50
3,5	81,0	109,5		LIMOUX			160	09:50	10:18	10:49	11:25	12:07	12:07
				Départ 2ème demi étape									
0,0	81,0	109,5		LIMOUX	Limoux		160	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
	81,0	109,5			La Digne-d'Aval	D620		11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
	81,0	109,5			La Digne-d'Amont	D620		11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
4,5	76,5	114,0		Inter D620 D626	Ajac	D626	235	11:16	11:18	11:19	11:20	11:22	11:22
3,5	73,0	117,5		Loupia	Loupia	D626	254	11:30	11:32	11:34	11:36	11:40	11:40
2,0	71,0	119,5		Inter D44 D626	Villelongue-d'Aude	D626	290	11:37	11:40	11:42	11:46	11:50	11:50
4,0	67,0	123,5		Inter D463 D626	Pomy	D626	442	11:52	11:56	12:00	12:04	12:10	12:10
3,0	64,0	126,5		Intr D30 D626	Peyrefitte du Razès	D626	389	12:03	12:08	12:12	12:18	12:25	12:25
1,0	63,0	127,5		Peyrefitte du Razès	Peyrefitte du Razès	D626	374	12:07	12:12	12:17	12:23	12:30	12:30
					Gueytes-et-Labastide			12:07	12:12	12:17	12:23	12:30	12:30
3,5	59,5	131,0		Inter D18 D626	Caudeval	D626	347	12:20	12:26	12:32	12:39	12:47	12:47
1,0	58,5	132,0		Caudeval	Caudeval	D626	350	12:24	12:30	12:36	12:43	12:52	12:52
1,5	57,0	133,5		ARIEGE (09)		D626	334	12:30	12:36	12:42	12:50	13:00	13:00
1,0	56,0	134,5		Moulin Neuf	Moulin Neuf	D106	330	12:33	12:40	12:47	12:55	13:05	13:05
1,0	55,0	135,5		AUDE (11)		D1625	128	12:37	12:44	12:51	13:00	13:10	13:10
1,5	53,5	137,0		Trézières	Trézières	D125	380	12:43	12:50	12:57	13:06	13:17	13:17
3,5	50,0	140,5		Inter D125 D18	Corbières	D18	491	12:56	13:04	13:12	13:23	13:35	13:35
4,5	45,5	145,0		Inter D18 D16 Camp Limoux	Sonnac-sur-l'Hers	D16	357	13:13	13:22	13:32	13:43	13:57	13:57
1,0	44,5	146,0		ARIEGE (09)		D7	351	13:16	13:26	13:36	13:48	14:02	14:02
2,0	42,5	148,0	○	Camon	Camon	D7	347	13:24	13:34	13:45	13:57	14:12	14:12
4,0	38,5	152,0		Inter D207 D7	Lagarde	D7	329	13:39	13:50	14:02	14:16	14:32	14:32
1,5	37,0	153,5		Inter D507 D7	Lagarde	D7	323	13:45	13:56	14:08	14:23	14:40	14:40
3,5	33,5	157,0		La Bastide de Bousignac	La Bastide de Bousignac	D7a	336	13:58	14:10	14:23	14:39	14:57	14:57
3,5	30,0	160,5		Int D7b D7a	Saint-Julien-de-Gras-Capou	D7a	350	14:11	14:24	14:38	14:55	15:15	15:15
3,0	27,0	163,5		Limbrassac	Limbrassac	VC	381	14:22	14:36	14:51	15:09	15:30	15:30
2,0	25,0	165,5		Le Pape	Dun	VC	386	14:30	14:44	15:00	15:18	15:40	15:40
3,0	22,0	168,5		Inter VC D13	Dun	D13	335	14:41	14:56	15:12	15:32	15:55	15:55
1,5	20,5	170,0		Inter D513 D13	Dun	D13	322	14:46	15:02	15:19	15:39	16:02	16:02
0,5	20,0	170,5		Int D13 VC	Dun	VC	320	14:48	15:04	15:21	15:41	16:05	16:05
1,0	19,0	171,5		St Pastou	Dun	D12	325	14:52	15:08	15:25	15:46	16:10	16:10
1,5	17,5	173,0		Dun	Dun	D12	332	14:58	15:14	15:32	15:53	16:17	16:17
5,5	12,0	178,5		Lieurac	Lieurac	D1	365	15:18	15:36	15:55	16:18	16:45	16:45
1,5	10,5	180,0		Inter D301 D1	Carla-de-Roquefort	D1	382	15:24	15:42	16:02	16:25	16:52	16:52
1,5	9,0	181,5		Inter D10 D1	Carla-de-Roquefort	D1	394	15:30	15:48	16:08	16:32	17:00	17:00
1,0	8,0	182,5		Inter D1 D10	Ilhat	D10	432	15:33	15:52	16:12	16:36	17:05	17:05
4,0	4,0	186,5		Raissac	Raissac	D10	550	15:48	16:08	16:30	16:55	17:25	17:25
4,0	0,0	190,5		LAVELANET	LAVELANET		536	16:03	16:24	16:47	17:13	17:45	17:45
			○	Plus Beau Village de France									