

PREINS POUIMONS

HTIAP France
Association des malades
d'Hyperension Artérielle Pulmonaire

Association HTIAP France
10, rue de la République, 31000 Toulouse
06 88 77 26 89

7ème édition

Ultra-marathon

17 & 18 juin

ROAD-BOOK 2011

Toulouse - Port La Nouvelle 205 km en courant

Lutter contre une maladie rare

l'Hyper Tension Arterielle Pulmonaire



Correspondante Régionale HTIAP France : Marie GOUPIL 06 88 77 26 89

Organisation Ultra-marathon : Danielle DUBAN 06 70 99 48 21

Sommaire

	PAGES		N° CARTE à la fin du Road book
Sommaire	2		
Le mot de Marie	3		
Photos 6ème édition 2010	4/5		
Informations pratiques	6		
Informations GPS / N° téléphone utiles/ RFM	7		
Récapitulatif des étapes du 17 JUIN	8		
Etapes 1 et 2	9	TOULOUSE / VIC/AYGUEVIVES	1
Etapes 3, 4 et 5	10	AYGUEVIVES / GARDOUCH / SEGALA / CASTELNAUDARY	2
Etapes 6, 7 et 8	11	CASTELNAUDARY / VILLEPINTE / BETEILLE/PEZENS	3
Etapes 9 et 10	12	PEZENS / SAINT-JEAN / TREBES	4
Etape 11	13	TREBES / MARSEILLETTE	4
Récapitulatif des étapes du 18 JUIN	14		
Etapes 12 et 13	15	MARSEILLETTE / PUICHERIC / HOMPS	4 et 5
Etapes 14 et 15	16	HOMPS / ROUBIA / LE SOMAIL	5
Etape 16	17	LE SOMAIL / SALLELES D'AUDE	5 et 6
Etape 17	18	SALLELES D'AUDE / ECLUSE DE RAONEL	6
Etape 18	19	ECLUSE DE RAONEL / THEATRE DE NARBONNE	6 et 7
Etape 19	20	PLAN NARBONNE	7
Etape 20	21	THEATRE DE NARBONNE / ECLUSE de MANDIRAC	6 et 8 (détail)
Etape 21 PORT LA NOUVELLE	22	Ecluse de MANDIRAC/ ROND POINT CHENAL - PLN-	6 et 8 (détail)
		ROND POINT CHENAL/ PLACE St CHARLES	9
		PLAN PORT LA NOUVELLE	9

Le mot de Marie

Beaucoup de nouveautés pour cette septième édition : un nombre record de participants : 220, le double de l'année dernière... 9 ultra-marathoniens, 12 équipes d'au moins 4 coureurs en relais et des amis fidèles en vélo ! Si l'organisation s'en trouve un peu bousculée, néanmoins, quel encouragement pour perpétuer l'ultra-marathon ! Que de doutes pour moi depuis la précédente édition ! Quels moyens mettre en œuvre pour encore réussir, comment assumer cette lourde charge face à une telle ampleur ? Je me suis sentie dépassée, moi, avant tout patiente, atteinte d'une maladie rare, face à une manifestation rare aussi, bien qu'entourée d'organisateurs et de bénévoles dont l'acharnement est total et précieux. Dépassée, angoissée, je ne pouvais plus envisager une nouvelle édition. Alain a su, par sa détermination, me redonner courage et confiance ; il m'a persuadée de l'absolue nécessité de continuer. Combien je l'aurais regretté si je ne l'avais pas écouté. Qu'il en soit ici vivement remercié.

Une septième édition prometteuse donc, qui va permettre à un papa courageux de courir pendant 205km pour son bout de chou de fib. Quel engagement dans un combat éprouvant contre la maladie, et quelle préparation depuis des mois ! Jean-Christophe, passionné de course à pied revient cette année, séduit par les valeurs portées par l'ultra-marathon. Patrick qui courait de "petites" étapes depuis le départ de Dominique, a décidé de faire le grand saut ! Ces nouveaux ultra-marathoniens retrouveront les fidèles des années précédentes : Manu, Alain, Christine, Stéphane, Louis et Julien pour qui l'ultra-marathon est devenu incontournable.

Quatre groupes ont formé des équipes : les Tamalous, les Costos, L'école de vie de Madagascar et l'équipe de Maubourquet. Ces équipes sont non seulement soutenir les "ultras", mais elles vont aussi devoir se dépasser pour lutter, elles aussi, contre l'HTAP.

Seize patients seront, cette année, parrainés ; huit d'entre eux seront présents et vivront, avec vous, cette fabuleuse aventure. Huit autres "emprisonnés" à la maison par la maladie, se déclarent honorés et émus par votre soutien. Leur isolement ne les contraind plus à l'inaction contre l'HTAP grâce à vous. Quelle reconnaissance !

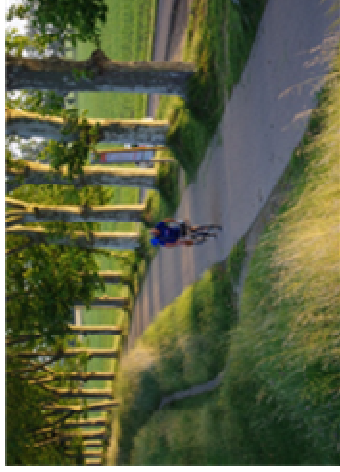
Enfin, je souhaite la bienvenue à Mathis et à Lucie qui vont pouvoir recharger leur batterie, par ce soutien "thérapeutique original".

C'est donc avec une vive émotion et une immense joie, que je m'appête à recevoir toute la force et le courage que vous me donnez chaque année et que je partage avec enthousiasme avec tous les patients.

Bon courage à vous. Excellent marathon à tous...

Marie

Photos de la 6^{ème} édition : 11 et 12 juin 2010



Photos de la 6^{ème} édition : 11 et 12 juin 2010



Informations pratiques

Rive droite / rive gauche :

- le côté droit de la rive correspond au côté droit du sens du parcours
- le côté gauche de la rive correspond au côté gauche du sens du parcours.

Principaux horaires

Vendredi 17 juin 2011		Samedi 18 juin 2011			
Départ*	Cité de l'Espace	5H	Départ coureurs	Pont de Marseille	8H 00
Pause déjeuner	Castelnaudary	11H	Déjeuner accompagnants, bénévoles	Sallèles d'Aude	12H
Départ après déjeuner	Castelnaudary	12H 00	Arrivée coureurs, pause déjeuner	Sallèles d'Aude	13H 00
Arrivée	Marseillette	19H 15	Départ coureurs, accompagnants, bénévoles	Sallèles d'Aude	13H 30
Repas	Marseillette	20H15	Arrivée coureurs	Narbonne	15H
			Arrivée Place St-Charles	Port La Nouvelle	18 H

* Vendredi matin :

- 4h 50 : brief sécurité
- Départ : 5 H PRECISES parking de la Cité accueil de l'espace Toulouse

Règle pour les participants sur le canal :

Chaque coureur et chaque accompagnateur s'engage à arriver au plus tard 15' après l'heure d'arrivée prévue à l'étape. Tout coureur estimant cet objectif inatteignable optera pour un autre moyen de transport (vélo, véhicule d'équipe, camion de ravitaillement ou autre...) pour rejoindre l'étape suivante et re-renter ainsi dans l'horaire prévu. Cette mesure est nécessaire pour correctement gérer les ravitaillements et surtout assurer une cohésion du groupe en respectant le timing général.

Ravitaillement : des ravitaillements sont disponibles pour les coureurs et accompagnateurs vélo à chaque étape (fruits secs, eau, chocolat, pain d'épice...).

VTT : chaque cycliste se ravitaille suffisamment en eau, à chaque étape, afin d'approvisionner les coureurs à pied, surtout par temps de grosse chaleur.

Transport des vélos : être impérativement autonome pour la gestion des vélos. Néanmoins le camion vélo sera présent à toutes les étapes pour un transport temporaire.

Pharmacie : chaque sportif gère sa propre pharmacie (Gels, Compeed, petits pansements, aspirine...).

Kinés : deux kinés sont présents en alternance à chaque étape du parcours, en priorité pour les ultras marathoniens. Ils disposent d'une pharmacie : compresses, huile de massage, doliprane, spray froid, homéopathie de l'effort...

Informations GPS

Les indications GPS données dans la colonne "étapes" (des pages suivantes), ne correspondent pas avec l'itinéraire indiqué pour les véhicules (colonne "détails trajet véhicules"). En effet le **trajet indiqué dans le road book, suit au plus près le canal et n'est donc pas forcément le plus direct ou le plus court choisi par le GPS**. De plus, les données GPS, n'amènent pas systématiquement à l'endroit d'une arrivée d'étape, (sauf si un nom de rue est mentionné) mais s'en rapproche fortement. Dans ce dernier cas, le trajet donné par le GPS est à compléter par les indications du "détails trajet véhicules", pour rejoindre le point exact de RDV.

Exemples : GPS Alzone enregistrer D33* puis suivre indications ci-contre
: GPS Villepinte, Croisement D 271/D 213



RFM nous accompagne du 6 au 18 juin 2011



91 spots de 30 secondes sur	RFM	Toulouse	Auch	Agen	Villeneuve/Lot	Perpignan
	FREQUENCE	99,1	90,4	98,5	88,6	89,1

Numéros de téléphones utiles

FONCTION	NOM	PRENOM	TEL
Correspondante régionale HTAP France, COMMUNICATION	GOUPIL	Marie	06 88 77 26 89
SECRETARE BUREAU HTAPFrance	CHANTRAINE	Ludivine	06 18 34 32 80
RESPONSABLE ORGANISATION ULTRA MARATHON	DUBAN	Danielle	06 70 99 48 21
RESPONSABLE ORGANISATION COURSE	MIALON	ALAIN	06 85 52 67 06
RESPONSABLE COUREURS ET VTT	SALLOT	Matyse	06 09 45 83 22
GESTION FIN DE COURSE	PILON	Alain	06 33 90 39 36
LOGISTIQUE MATERIEL	VILLAGRASA	Flo	06 71 33 83 44
CAMION VELO	ACHE	Jean-Luc	06 85 05 71 11
RAVITAILLEMENT 1 KANGOO	SALLOT	Jean-Claude	06 62 94 33 64
RAVITAILLEMENT 2 CAMION	MUR	Bernard	06 18 28 43 26
LOGISTIQUE HEBERGEMENT	FERNANDES	Suzanne	07 70 64 57 47
KINE	BOEHM	Jennifer	06 29 30 02 97
KINE	ROULLET	Jean Marie	06 80 25 00 35

Trajet du Vendredi 17 Juin 2011 : Toulouse > Marseille (123 km)

		Km étape	Km Cumulé	Temps de course	Horaire arrivée étape	Temps de pause	Horaire départ étape
Départ 5 h 00 de TOULOUSE Cité de l'Espace							
1	Cité de l'Espace > Ecluse de Vic	11,8	11,8	01:10	06:10	00:06	06:16
2	Ecluse de Vic > Ecluse d'Ayguevives	10,7	22,5	01:04	07:21	00:08	07:29
3	Ecluse d'Ayguevives > Ecluse de Gardouch	10,8	33,3	01:04	08:33	00:10	08:43
4	Ecluse de Gardouch > Pont du Ségala	14,9	48,2	01:29	10:13	00:10	10:23
5	Pont du Ségala > Castelnaudary (Pompiers)	11,2	59,4	01:07	11:30	00:34	12:00
Déjeuner (Coureurs + accompagnateurs)							
6	Castelnaudary (Pompiers) > Pont de Villepinte	11,5	70,9	01:09	13:09	00:09	13:18
7	Pont de Villepinte > Ecluse de Béteille	9,7	80,6	00:58	14:16	00:09	14:25
8	Ecluse de Béteille > Pont de Pézens	10,2	90,8	01:01	15:26	00:10	15:36
9	Pont de Pézens > Ecluse de St Jean	11,9	102,7	01:11	16:48	00:12	17:00
10	Ecluse de St Jean > Trèbes (Le Port)	9,3	112	00:55	17:56	00:13	18:09
11	Trèbes (Le Port) > Pont de Marseille	11	123	01:06	Arrivée à :	00:53	Fin du dîner
Temps cumulé journée			12:18	06:21	19:15	01:57	21:15
* Accueil & repas sur place durée environ :					Arrivée hébergement prévue vers :		21:45
			* Trajet véhicule vers hébergement :	00:30			

Les étapes seront courues à une vitesse moyenne d'environ 10 km/heure.


	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
Etape 1	Départ Cité de l'Espace 11,8 km ↓ GPS = Castanet, avenue Barthélémy Salettes et Jean Marie Manset	Heure départ : 5H Avenue Jean Gonord Avenue Jean Gonord Avenue Marcel Dassault	D° = direction Parking "accueil" de la Cité de l'Espace Quitter le parking et partir à gauche Tout droit (Av. Marcel Dassault), au carrefour du garage Ford, à gauche D° "Castres, Mazamet " puis à droite, D° "Périphérique, Ramonville", Sortir de la Rocade D° Carcassonne par RN 113ou D813	Allée de Tilleul, à gauche longer la Rocade, direction Canal du Midi Au carrefour Route de Revel (Mac Do), tout droit, piste cyclable côté droit (Avenue Didier Dorat) Au bout de l'avenue, à droite piste cyclable qui mène au canal (passage sous la rocade) Parking du CNES
		Rocade/ Av Pierre Georges Lafécoère D 813 D 79	Prendre à gauche, après être passé sur le canal, D° "Carcassonne par D 813, Ramonville Castanet Tolosan" Traverser Castanet Tolosan A la sortie de Castanet , au feu, prendre à gauche (D 79) Direction Escalquens jusqu'à l'écluse de Vic	Prendre le chemin de halage côté gauche direction Port Lauragais
Etape 2	Ecluse de Vic 10,7 km ↓ GPS = Ayguevives, Chemin de la Méditerranée	Arrivée prévue à : 6H 10 D 79	Total parcouru : 11,8 km Faire le chemin inverse sur D 79 Arrivé à l'intersection D79 / D 813, prendre à gauche direction Péchabou Montgiscard (D 813)	Les coureurs arrivent et repartent rive gauche* RIVE GAUCHE*
		D 813 Chemin de la Méditerranée	Suivre D 813 direction Ayguevives, traverser Donneville, Mongiscard... La D 813 coupe le canal, passe sous l'autoroute A 61 et juste après tourner à droite (chemin de la Méditerranée) pour revenir sur la route parallèle (voie sans issue) à la D 813 sur 300m jusqu'à l'écluse d'Ayguevives . Total parcouru : 22,5 km	
	Ecluse d'Ayguevives	Arrivée prévue à : 7H 21		Les coureurs arrivent rive gauche


* le côté droit de la rive correspond au côté droit du sens du parcours

* le côté gauche de la rive correspond au côté gauche du sens du parcours

CARTE N° 2		AYGUEVIVES / CASTELNAUDARY		TRAJET DU 17 JUIN	
Étapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs		
Étape 3	Ecluse d'Ayguevives ↓ 10,8 km GPS : Gardouch (intersection D 622/ D 625)	Chemin de la Méditerranée	Faire le chemin inverse pour rattraper la D 813 et tourner à droite D° "Baziege, Carcassonne" A l'entrée de Villefranche de Lauragais suivre à droite, D° autoroute, puis au 2 ^{ème} rond point D° "Gardouch" (D 622) Suivre D 622B jusqu'à l'écluse de Gardouch Total parcouru : 33,3 km	RIVE GAUCHE	
		D 813			
		D 622			
Étape 4	Ecluse de Gardouch ↓ 14,9 km GPS : Labastide d'Anjou Le Segala	Arrivée prévue à : 8H 33	Total parcouru : 48,2 km	RIVE GAUCHE CHANGEMENT DE RIVE A L'ECLUSE DE L'OCEAN RIVE DROITE	
		D 622			
		D 813			
		D218			
Étape 5	Port du Ségala ↓ 11,2 km GPS : Castelnaudary 22 av. Arnault Vidal	Arrivée prévue à : 10H 13	Total parcouru : 59,4 km	RIVE DROITE	
		D 217			
		D6113			
		D 1113 ou Av Martin d'Auch			
		D 624 ou Cours de la République Avenue Arnault Vidal			
Caserne Pompiers de Castelnaudary	Arrivée des coureurs 11H 30	Dans Castelnaudary : - au 1 ^{er} feu suivre direction Centre ville, Pamiers (tout droit), - suivre l'avenue et tourner à droite D° "Villeneuve, Salles/Hers" D624 (Cours de la République) - traverser le canal (Avenue Arnault Vidal) et <i>CASERNE des POMPIERS à droite</i> Parking dans l'avenue derrière la caserne, sauf patients et organisation	Les coureurs arrivent rive droite		
		Pause déjeuner sur place à partir de 11H (buffet) Total parcouru : 59,4 km			

	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	Caserne Pompiers de Castelnaudary	Départ à : 12H	D° = direction	Les coureurs repartent rive droite
Etape 6	<p>11,5 km</p> <p>↓</p> <p>GPS : Villepinte, Croisement D 271/D 213</p>	<p>D 6113</p> <p>D 213</p>	<p>Retraverser le pont sur le canal, remonter le cours de la République et prendre D° "Carcassonne, Villepinte" vers D 6113</p> <p>Dans Villepinte, prendre la 1^{ère} route à droite (route de Villassavy ; c'est juste avant la pharmacie située à gauche sur la D 6113), direction D 213</p> <p>Sortir de Villepinte, suivre la D° "Pexioara Villassary" (route de Villassavy) jusqu'au pont de Villepinte sur le canal</p>	<p>RIVE DROITE</p> <p>Au départ de l'étape, les coureurs suivent le bassin rive droite.</p> <p>RIVE GAUCHE</p> <p>Passage rive gauche à l'écluse de Saint Roch ; Puis suivre la rive gauche à la sortie de Castelnaudary</p>
	Pont de Villepinte	Arrivée prévue à : 13H 09	Total parcouru : 70,9 km	Les coureurs arrivent et repartent rive gauche
Etape 7	<p>9,7 km</p> <p>↓</p> <p>GPS : Alzonne (enregistrer D33* puis suivre indications ci-contre)</p>	<p>D 6113</p> <p>D8 ou avenue Antoine Gayraux</p> <p>D 34</p>	<p>Faire demi-tour et reprendre la même route pour rejoindre la D 6113, D° " Carcassonne"</p> <p>Dans Alzonne, au feu à droite D° "Bram" (avenue Antoine Gayraux D8)</p> <p>Après la traversée du pont vert, faire 50m et à la fourche à gauche D° "Bram, Montréal" (avenue du stade). D 34</p> <p>Suivre le D 34 jusqu'au stop. Au stop à gauche, traverser la D 33* et tout de suite à droite D° "Bonetis, Péchauzine".</p> <p>Aller jusqu'à l'écluse de Bétéille</p>	RIVE GAUCHE
	Ecluse de Bétéille	Arrivée prévue à : 14H 16	Total parcouru : 80,6 km	Les coureurs arrivent et repartent rive gauche
Etape 8	<p>10,2 km</p> <p>↓</p> <p>GPS : PEZENS D 48 et aller jusqu'au canal</p>	<p>D 6113</p> <p>D 35</p> <p>D 48</p>	<p>Faire la route en sens inverse, jusqu'à Alzonne ; au feu à droite et aller jusqu'à PEZENS</p> <p>Vers la sortie de PEZENS, au niveau du panneau Pharmacie (à droite), prendre à droite D° "Villesèquelande, Caux et Sauzens" (D 35), puis à nouveau à droite D° "Villesèquelande", jusqu'au stop. Au stop à gauche</p> <p>Toujours tout droit direction (D 48), Caux et Sauzens jusqu'au pont de Pézens.</p>	RIVE GAUCHE
	Pont de PEZENS	Arrivée prévue à : 15H 26	Total parcouru : 90,8 km	Les coureurs arrivent rive gauche



	Étapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
Étape 9	Pont de PEZENS	D 6113	D° = direction Faire la route en sens inverse pour rattraper la D 6113 direction Carcassonne	RIVE GAUCHE REGROUPEMENT à l'entrée de Carcassonne au pont SNCF (impasse des Tramways) pour une traversée groupée de Carcassonne RIVE DROITE Passage rive droite sur le pont de la promenade face à la gare SNCF de Carcassonne . Continuer sur le chemin de halage rive droite.
	11,9 km GPS : Carcassonne D 118 Saint-Jean	D 6113 / D 118	Traversée de Carcassonne par rocade Nord - A l'entrée de Carcassonne (Centre Leclerc à droite) prendre le rond point, sortie D° " MAZAMET " - au rond point suivant (TOYOTA), tout droit D° "MAZAMET" - au rond point suivant (Cap Cinéma), à gauche D° "MAZAMET" - au rond point suivant (Groupama) à droite D° "ZI Pont Rouge Est" (D 118) - Au stop prendre à droite D 118 jusqu'à l'écluse de Saint-Jean.	
Étape 10	Ecluse de Saint-Jean	Arrivée prévue à : 16H 48	Total parcouru : 102,7 km	Les coureurs arrivent et repartent rive droite RIVE DROITE
		D 149	Faire demi-tour puis longer le canal (D118). Au stop à droite en D° de "MAZAMET" sur la D 149	
		D 620	Au rond point suivant, prendre la D° "Villalier, Villegly, Caunes Minervois" (D 620) ; canal à droite Suivre D 620 sur 1,4 km puis prendre à droite, D 201, direction "Villedubert"	
		D 201	Longer le canal à droite, traverser Villedubert et suivre la D° "Trèbes" (à gauche après la mairie).	
		D 101(Route de Cabardès)	Quitter la D 201 pour prendre à droite D° "Trèbes" (D 101)	
	9,3 km GPS : Trèbes : Avenue Pierre Curie	 Av Pasteur Av Pierre Curie	Dans Trèbes : - au rond point à droite (pour repasser au-dessus du canal) - au panneau « Céder le passage » à droite, D° " Centre ville, Carcassonne" (D 610) - puis après le pont du canal 1 ère à gauche (Av Pasteur) et encore à gauche (Av Pierre Curie, la Banque Populaire fait l'angle) pour arriver au port de Trèbes.	
Port de Trèbes	Arrivée prévue à : 17H 56	Total parcouru : 112 km	Les coureurs arrivent rive droite	

	Étapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
<p align="center">Étape 11</p>	<p align="center">Port de Trèbes</p> <p align="center">11 km</p> <p align="center">↓</p> <p align="center">GPS : Marseille avenue du Languedoc</p>	<p>D 610</p> <p>Avenue du Languedoc</p>	<p>D° = direction</p> <p>Quitter le port de Trèbes et repasser sur le pont ; Prendre à gauche après le pont, D° "Marseillette" D 610</p> <p>Stationnement en face de la Cave Coopérative : Juste avant l'entrée de Marseillette (avant de traverser le pont) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre à droite (un tourne-à gauche qui coupe la D 610) D° "cave Coopérative", - traverser la D 610 - et prendre la D 57, D° "Badens , Aygues Vives", - puis tout de suite à gauche, D° "Badens " <p align="center">D 157 et stationner dans le champ à droite.</p> <p align="center">  </p> <p>RDV pour l'arrivée des coureurs et repas au Cantou (après le pont à gauche)</p>	<p>Les coureurs partent rive droite</p> <p>L'arrivée de la première journée se fera sur l'esplanade de la MAISON du PEUPLE (Le CANTOU)</p> <p>Restez sur le CHEMIN de HALAGE et passer SOUS le pont de MARSEILLETTE, arrivée 50 m après.</p> <p align="center">RIVE DROITE</p>
	<p>Pont de Marseillette</p>	<p>Arrivée prévue à : 19H15</p>	<p align="center">Total parcours : 123 km</p>	<p>Les coureurs arrivent rive droite</p>
	<p>Accueil par la mairie de Marseillette</p>	<p>19H 15</p>	<p align="center">REMERCIEMENTS, APERITIF DE BIENVENUE,</p>	
	<p>Repas Marseillette</p>	<p>20H 15</p>	<p align="center">REPAS SUR PLACE salle "Le CANTOU"</p>	

Trajet du Samedi 18 Juin 2011 : Marseillelette > Port La Nouvelle (82 km)


		Km étape	Km Cumulé	Temps de course	Horaire arrivée étape	Pause	Horaire départ étape
Départ 8 h 00 de MARSEILLETTE Parking du Cantou							
12	Pont de Marseillette > Ecluse de Puichéric	9,2	132,2	00:55	08:55	00:07	09:02
13	Ecluse de Puichéric > Port de Homps	9	141,2	00:54	09:56	00:07	10:03
14	Port de Homps > Pont de Roubia	9	150,2	00:54	10:57	00:08	11:05
15	Pont de Roubia > Port du Somail	11	161,2	01:06	12:11	00:10	12:21
16	Port du Somail > Sallels d'Aude	6,5	167,7	00:39	13:00	00:32	
Déjeuner (Coureurs + accompagnateurs)							
		44,7	167,7	04:28	13:00	00:30	13:30
17	Sallels d'Aude > Ecluse de Raonel	6,7	174,4	00:40	14:10	00:10	14:20
18	Ecluse de Raonel > Théâtre de Narbonne	6,8	181,2	00:40	15:01	00:12	15:13
19	Théâtre de Narbonne > Ecluse de Mandirac	7,8	189	00:46	16:00	00:12	16:12
20	Ecluse de Mandirac > Rond Point du Chenal	13	202	01:18	17:30	00:15	17:45
		34,3		03:25		00:49	
Temps cumulé journée							
		82		08:09		01:51	
21	Regroupement au Rond Point du Chenal, trajet Port La Nouvelle CENTRE et arrivée place St Charles		205	00:15	Arrivée prévue à:		18:00


Les étapes seront courues à une vitesse moyenne d'environ 10 km/heure.




	Étapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
Étape 12	<p>Pont de Marseillette</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">9,2 km</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>GPS : Puicheric D 610 (La Redorte)</p>	<p>Départ : 8H</p> <p>D 610</p> <p>ATTENTION si DEVIATION</p> <p>Au moment de la rédaction du Road Book (18 mai 2011), une déviation est en place pour rejoindre Puichéric par Blomac (D 157) à droite, puis Douzens (D 357). Arrivée au centre de Puicheric, tourner à droite sur la D 610, D° "La Redorte" et reprendre à ** dans la colonne à droite ci contre.</p>	<p>D° = direction</p> <p>Reprendre la D 610 D° "Puicheric"</p> <p>**Compter 2 km à partir de l'entrée de Puicheric (que l'on traverse) et prendre à gauche (pas de D°) la route entre les vignes signalée par un poteau rouge et blanc :</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p> Aller au bout du chemin (gros poteau électrique) jusqu'à l'écluse de Puicheric</p> <p>Total parcours : 132 km</p>	<p>Les coureurs partent rive gauche*</p> <p>RIVE GAUCHE*</p> <p>Au pont de Marseillette les coureurs partent sur la rive gauche</p> <p>RIVE DROITE*</p> <p>Les coureurs passent rive droite* au niveau de l'écluse de l'Aiguille.</p>
Étape 13	<p>Ecluse de Puichéric</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">9 km</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>GPS : HOMPS, quai des tonneliers</p> <p>Pont de Homps</p>	<p>Arrivée prévue à : 8H 55</p> <p>D 610</p> <p>D 2610</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Arrivée prévue à : 9H 56</p>	<p>Reprendre la D 610 vers la gauche</p> <p>Quitter la D 610 et tourner à gauche (D 2610) pour rentrer dans Homps</p> <p>Dans Homps prendre à gauche face au sens interdit et on arrive sur le pont de Homps.</p> <p>Total parcours : 141 km</p>	<p>Les coureurs arrivent et repartent rive droite*</p> <p>RIVE DROITE*</p> <p>Les coureurs arrivent et repartent rive droite*</p>

* le côté droit de la rive correspond au côté droit du sens du parcours

* le côté gauche de la rive correspond au côté gauche du sens du parcours



Etapas		Routes	Détails trajets véhicules		Détails parcours coureurs	
Pont de Homps			D° = direction	Les coureurs arrivent et repartent rive droite		
<p>Etape 14</p> <p style="text-align: center;">9 km</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>GPS : Roubia Croisement D 124 et avenue de l'Hôtel de Ville</p>	D 610	Faire le chemin en sens inverse jusqu'à la D 610, à gauche, direction Lézignan	<p>RIVE DROITE</p>	<p>Les coureurs arrivent et repartent rive droite</p>	<p>RIVE DROITE</p>	<p>Les coureurs arrivent et repartent rive droite</p>
	D 124	Quitter la D 610 et prendre à droite la D 124, D° Roubia après le pont sur l'Ognon (ne pas prendre la D° A 61). Le canal se trouve à gauche de la route.				
	D 124	Longer le canal et le traverser dans Argens Minervois ; D° "Roubia"				
	D 124 / D 106 / D 124	Traversée « logique » de Roubia Suivre la D 124 puis la D 106 A la sortie de Roubia, traverser le canal et reprendre la D 124. S'arrêter à gauche au pont de Roubia.				
<p>Etape 15</p> <p style="text-align: center;">11 km</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>GPS : Le Somail (Sallèles d'Aude) rue Paul Riquet et <i>Le Port à gauche</i></p>	<p>Arrivée prévue à : 10H 57</p> <p>D 124</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>D 124</p> <p>D 207 Rue Paul Riquet</p>	<p>Total parcours : 150 km</p> <p>Reprendre la D 124 et suivre la route le long du canal, D° "Paraza, Ventenac, Narbonne". Laisser Ventenac à gauche et suivre tout droit la D 124 vers Saint Nazaire d'Aude Dans Saint Nazaire d'Aude au panneau « Carrefour dangereux » prendre à gauche, direction le Somail, au niveau de la mairie (D 207). Traverser la D 607 et aller en face D° " Le Somail". Prendre ensuite à gauche rue Riquet et au bout à gauche, stationner face au port du Somail</p>	<p>RIVE DROITE D124</p> <p>A environ 2 km après le pont de Roubia, les coureurs empruntent la D 124 (il n'y a plus de chemin de halage) pendant 1,2 km.</p> <p>RIVE DROITE D 124</p> <p>Après le pont de Paraza, ils repartent sur le chemin de halage, rive droite qui se termine à nouveau à Ventenac.</p> <p>Les coureurs reprennent la D 124 (rive droite) et courent sur le bitume pendant 1 km.</p> <p>RIVE DROITE</p> <p>- Reprise du chemin de halage rive droite</p>	<p>Les coureurs arrivent et repartent rive droite</p>	<p>Les coureurs arrivent rive droite</p>	
Port du Somail		Arrivée prévue à : 12H 11	Total parcours : 161 km	Les coureurs arrivent rive droite		


	Etapas	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
<p>Etape 16</p>	<p>Port du Somail</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>GPS : SALLELES D'AUDE Place de la République</p>	<p>Rue Paul Riquet</p> <p>Rue du Canelet</p> <p>D 607</p> <p>D 1118</p> <p>Rue du marché</p>	<p>D° = direction</p> <p>Reprendre la rue Paul Riquet. Au stop à droite, rue du Canelet</p> <p>Suivre tout droit jusqu'à la jonction de la D 607</p> <p>Prendre à gauche, D° "St Marcel d'Aude".</p> <p>Dans Saint-Marcel d'Aude au feu à gauche, D° "Sallèles d'Aude".</p> <p>Au stop à gauche, D° "Sallèles d'Aude". (Avenue de Treilles, puis D 1118)</p> <p>Dans Sallèles d'Aude, prendre à gauche, après la Poste, la rue du marché, D° " Amphoralys, musée des potiers" et se garer autour de la place de la République.</p>	<p>Les coureurs partent rive droite</p> <p>RIVE DROITE</p> <p>Les coureurs repartent sur la rive droite du canal du midi et 4 km après ils rejoignent le canal de la Robine à droite.</p> <p>Toujours suivre la rive droite.</p> <p>Regroupement à l'écluse de St Cyr.</p>  <p>Accompagnement par la police municipale jusqu'à la place de la République</p>
	<p>SALLELES D'AUDE Place de la République</p>	<p>Arrivée bénévoles et accompagnants 11H 30</p> <p>Arrivée coureurs 13 H</p>	<p>Pause déjeuner sur place à partir de 12H buffet</p> <p>Total parcours : 168 km</p>	<p>Accueil mairie de Sallèles d'Aude</p> <p>Départ 13H 30</p>

<p>Etape 17</p>	<p>SALLELES D'AUDE</p>	<p>D1118</p>	<p>Départ TOUS : 13H 30</p> <p>Rejoindre la D 1118 D° "Cuxac d'Aude, Narbonne" (on traverse le canal). Suivre la D 1118 jusqu'à Cuxac d'Aude</p> <p>Dans Cuxac, à gauche, puis à droite D° "Narbonne " D 13</p> <p>Après la traversée du pont de l'Aude (à la sortie de Cuxac) prendre la D 13 sur 1,5 km.</p> <p>Tourner à droite, (après le panneau  et juste avant le grand bâtiment situé sur la gauche -photo de gauche- du producteur de fruits et légumes, Mas RAONEL) et remonter le chemin sur 100m.</p> <p>Parking de l'écluse de RAONEL</p>	<p>Les coureurs partent de la place</p> <p>RIVE DROITE</p> <p>Rejoindre le bord du canal. Grande ligne droite, puis arrivée sur « maison écluse avec pont ».</p>  <p>Traverser le pont. Continuer derrière la maison.</p> <p>Prendre à gauche, le petit sentier sur la butte, en direction de la voie ferrée à 100m.</p> <p>Traverser le pont du chemin de fer qui enjambe l'Aude.</p> <p>A la sortie du pont prendre l'escalier de pierre à gauche.</p> <p>Longer l'Aude, jusqu'à l'écluse de Moussoulens et reprendre le chemin de halage.</p>
<p>6.7 km</p> <p>GPS : Cuxac d'Aude, Chemin de Raonel / 200m après</p> <p>Ecluse de RAONEL</p>		<p>Total parcouru : 174 km</p>	<p>Les coureurs arrivent rive droite</p>	

ECLUSE DE RAONEL/ NARBONNE

	Étapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	ECLUSE DE RAONEL		VOIR PLAN DE NARBONNE CARTE 7 D° = direction	Les coureurs repartent rive droite
Étape 18	<p>6,8 km</p> <p>GPS : Narbonne 1 rue du Maréchal Juin</p>	<p>D 13</p> <p>Avenue Carnot</p> <p>Av Delattre de Tassigny</p> <p>Bd du Général De Gaulle</p> <p>Avenue Kennedy</p> <p>Avenue du Maréchal Juin</p> <p>D 32</p>	<p>Reprendre la D13 à droite, direction Narbonne</p> <p>Traversée de Narbonne</p> <p>Arrivée au rond point, prendre la 3^{ème} sortie, direction Béziers, Coursan (on passe sur la voie ferrée)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au rond point suivant, première sortie (à droite) direction Narbonne centre (N 9, avenue Carnot). On longe la voie ferrée à droite. • Au rond point suivant, prendre la deuxième sortie, direction A9, Gruissan, Narbonne Plage (Av Delattre de Tassigny) • Arrivée au square Blum, suivre toujours la direction A9, Gruissan, Narbonne Plage (Boulevard du Général De Gaulle, puis Avenue Kennedy) • A la fin de l'Avenue Kennedy, avant le square, au feu tricolore, prendre à droite • D° "Centre ville, La Mayolle", l'Avenue du Maréchal Juin. • Au rond point du théâtre stationnement prévu sur le parking derrière le théâtre. 	<p>RIVE DROITE</p> <p>Arrivée à l'entrée de NARBONNE, Ecluse du GUA. Propriété privée. Contourner par la droite par un petit chemin longeant un grand fossé sur 200 m ; prendre à gauche sur le second petit pont, traverser le jardin public puis sortie par autre petit pont. On arrive sur une placette au bord du canal et là, regroupement des coureurs et des vélos .</p> <p>Traversée de Narbonne jusqu'au théâtre:</p> <p>Suivre rive droite sur 300 m prendre à gauche la passerelle sur canal. Longer RIVE GAUCHE sur 700m.</p> <p>Passer sous le pont SNCF ensuite passer sous 3 ponts autoroutiers , parking sur 100 m et sortie par escalier rue Jean Jaurès ,(prévoir le portage des vélos) courir sur la rue Jean Jaurès environ 300m et reprendre la contre allée du bord du canal.</p> <p>Passer sous le pont de l'Avenir. Immédiatement à gauche arrivée au théâtre.</p>
	Théâtre de Narbonne	Arrivée prévue à : 15H 01	Total parcouru : 181 km	Les coureurs arrivent rive gauche

Étapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
<p>Théâtre de Narbonne</p>  <p style="text-align: center;">6,5 km</p>  <p>GPS : Craboules "Grand Mandirac"</p>	<p>D 32 Chemin du marquis</p> <p>Ch. communal n° 134 Craboules</p>	<p>D° = direction</p> <p>Prendre la D° de Gruissan. (Route de Gruissan ou D 32) On retrouve le canal de la Robine à droite à la sortie de Narbonne sur la D 32. Suivre la D 32 pendant 1 km et prendre à droite, direction Craboules, Camping ombragé des Floralties (Chemin du maritime, Domaines de Poupou et du Labrador)</p> <p>Au carrefour suivant prendre à droite le Chemin communal n° 134 Craboules (<i>Photo ci-contre</i>)</p> <p>Continuer le chemin, traverser Craboulette, Continuer toujours le chemin (c'est long... traverser les rizières). Au carrefour du Chemin Communal 155 du PetitTournebelle, prendre à droite (en face c'est une impasse → <i>photo ci-contre</i>) vers l'écluse de Mandirac.</p>	<p>Les coureurs repartent rive gauche</p> <p style="text-align: center;">RIVE GAUCHE</p>
	<p>Ecluse de Mandirac</p>	<p>Arrivée prévue à : 16H</p> <p>Total parcouru : 189 km</p>	<p>Les coureurs arrivent et repartent rive gauche</p>

	Etapas	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
<p>Ecluse de Mandirac</p>	<p>13 km</p>  <p>GPS : Port La Nouvelle Ile Sainte Lucie <i>Pont vers la zone Portuaire</i></p>	<p>Ch. communal de Monfort n° 7</p> <p>Ch. communal n° 152 de Saint Régis à Tapie</p> <p>Chemin « Quatourze »</p> <p>D 6009</p> <p>D6139</p>	<p>• Traverser le pont et à droite direction de Narbonne (on remonte le canal).</p> <p>• Suivre cette route longuement, ... sur la droite : plus ou moins loin voie de chemin de fer, ... domaine de Montfort.</p> <p>• Suivre le chemin communal de Monfort n° 7</p> <p>• Après avoir longé la voie ferrée, prendre à gauche, direction A9 Nautique pendant 300m</p> <p>• Puis prendre à droite, pendant 1,4 km, le chemin communal n° 152 de St Régis à Tapie (<i>Photo ci contre</i>)</p> <p>• A la fin du chemin chemin « Quatourze » (l'autoroute se trouve en face), prendre à gauche</p> <p>• Au rond-point prendre la 1^{ère} sortie à droite direction A9, Narbonne Centre. (On passe au-dessus de l'autoroute)</p> <p>• Au rond point suivant direction A9, Narbonne Centre</p> <p>• Au rond point suivant (Rond point du péage), suivre " Perpignan " par la D 6009</p> <p>• Enfin, sur la D 6009 prendre la sortie Port La Nouvelle</p> <p>• A l'entrée de Port La Nouvelle suivre D6139 (ou Av. d'Occitanie) puis prendre à gauche sur le pont (D° "Ile Sainte Lucie") vers la zone portuaire.</p> <p>• Regroupement au bord du Canal</p>	<p>Les coureurs repartent rive gauche</p> <p>RIVE GAUCHE</p>
<p>Etape 20</p>	<p>Port La Nouvelle Rond-Point Pont du chenal</p>	<p>Arrivée prévue à : 17H 30</p>	<p>Regroupement et accompagnement police municipale Total parcouru : 202 km</p>	<p>Les coureurs arrivent rive gauche</p>

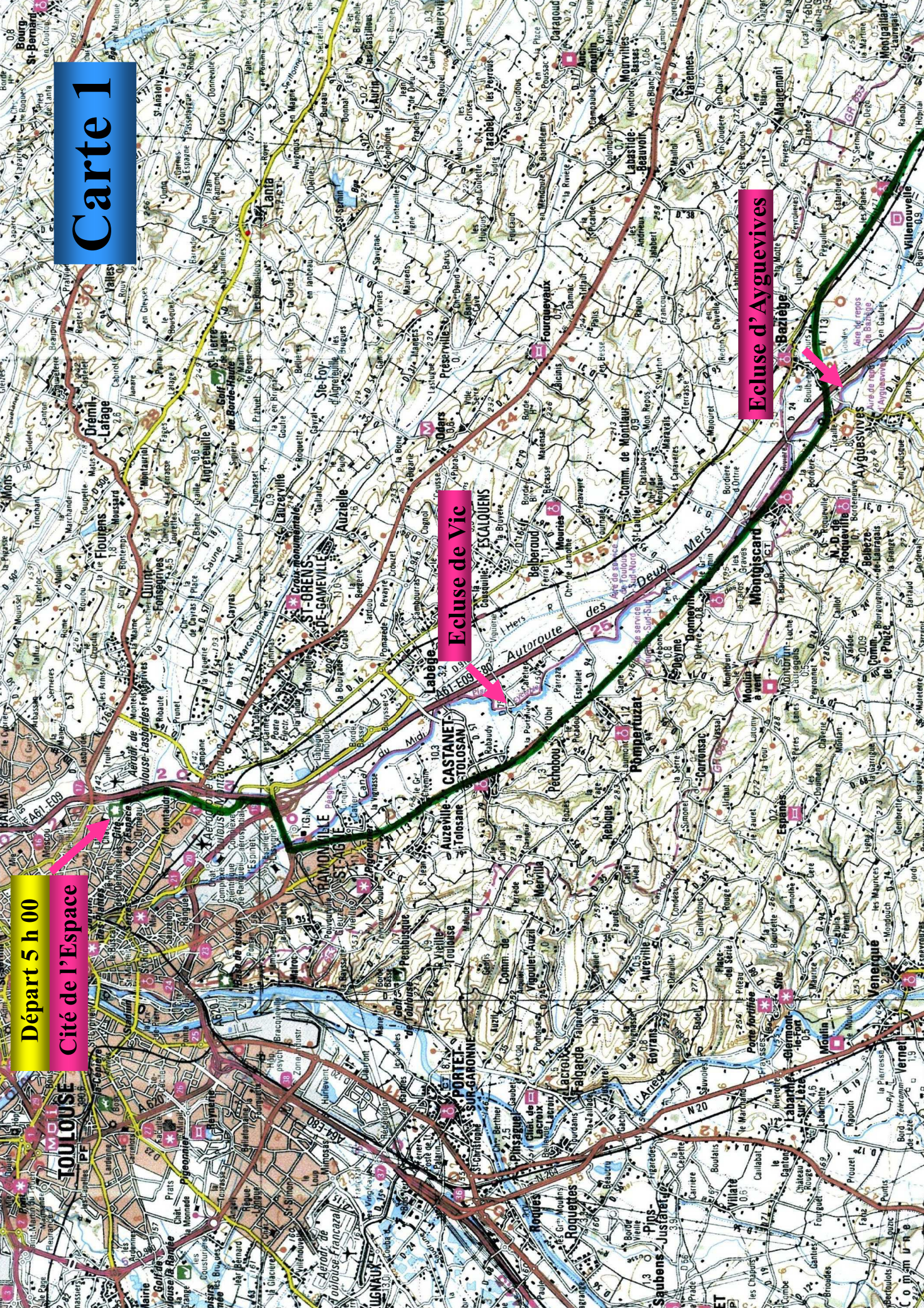
	Étapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
Étape 21	<p>Port La Nouvelle Rond-Point du Pont du chenal</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">3 km</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>GPS : Port La Nouvelle Place Saint Charles</p>	<p>CD 3, Avenue de la mer Place Saint-Charles</p>	<p>Départ à 17H 45 D° = direction</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revenir sur le pont, D° "Centre ville " = 3^{ème} sortie • traverser le pont du chenal • suivre le chenal : Quai du Port, puis Avenue de la mer, jusqu'à la Place Saint- Charles (direction Le Phare). • Parking près de l'office de tourisme 	<p>Les coureurs suivent le chenal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Traversée du pont du Chenal. - Quai du Port, Avenue de la mer, jusqu'à la place Saint- Charles
	<p>Port La Nouvelle Place Saint Charles (Phare)</p>	<p>Arrivée prévue à : 18H</p>	<p>Total parcours : 205 km ACCUEIL MUNICIPALITE - REMERCIEMENTS</p> <p style="text-align: center;">APERITIF</p>	

>w

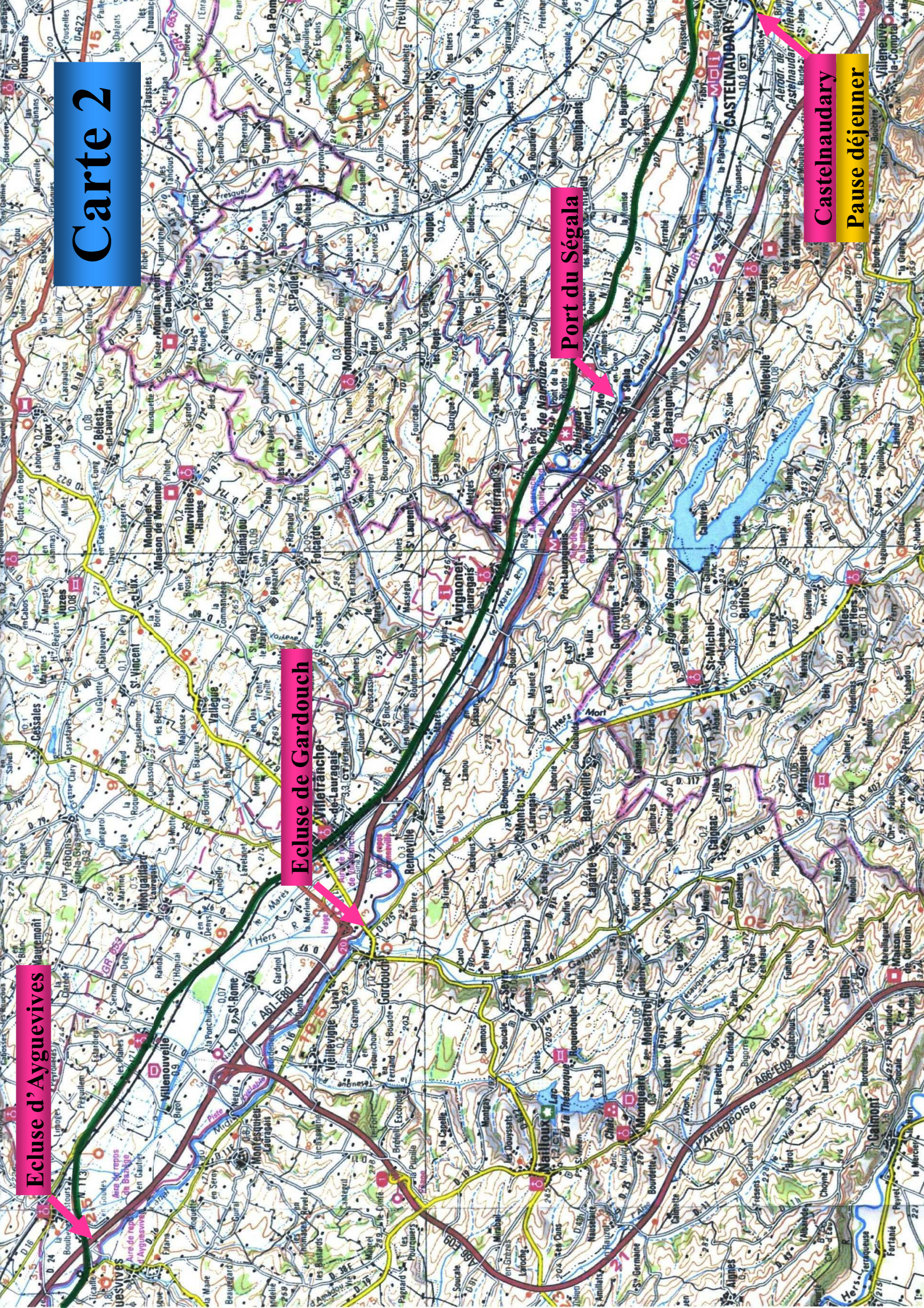
Départ 5 h 00

Cité de l'Espace

Carte 1



Carte 2



Ecluse d'Ayguevives

Ecluse de Gardouch

Port du Ségala

Castelnaudary

Pause déjeuner

Carte 3



Pause déjeuner
Castelnaudary

Pont de Villepinte

Pont de Pézens

Ecluse de Bétéille

Carte 4

Puichéric

Arrivée 1ère jour 19h15

Pont de Marseillette

Départ 2ème jour 8h00

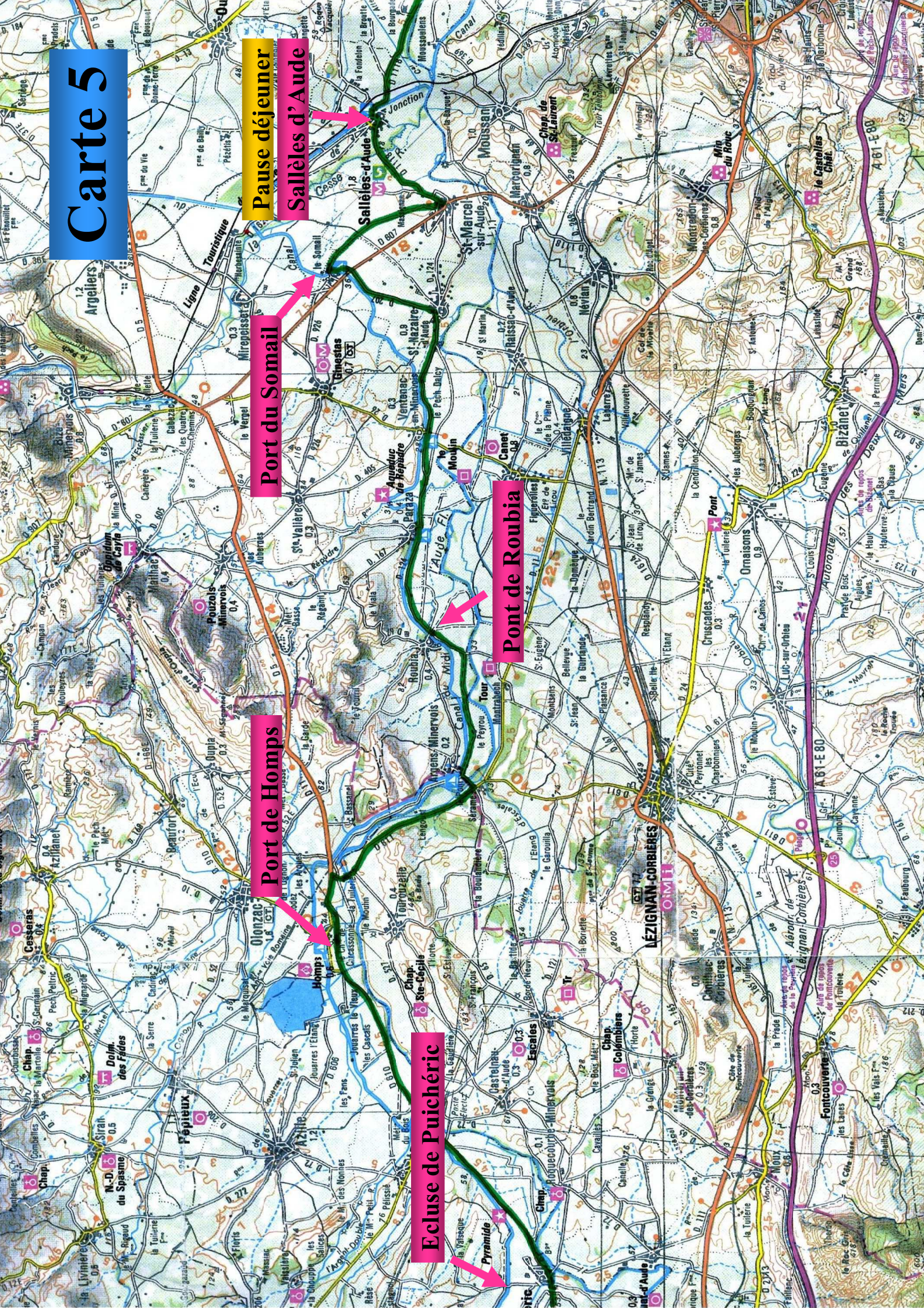
Ecluse de St Jean

Port de Trèbes

Pont de Pézens



Carte 5



Pause déjeuner

Sallèles-d'Aude

Port du Somail

Pont de Roubia

Port de Homps

Ecluse de Puichéric

Carte 6

Regroupement général coureurs et vélos à 17h30

Rond-Point du Chenal

Théâtre de Narbonne

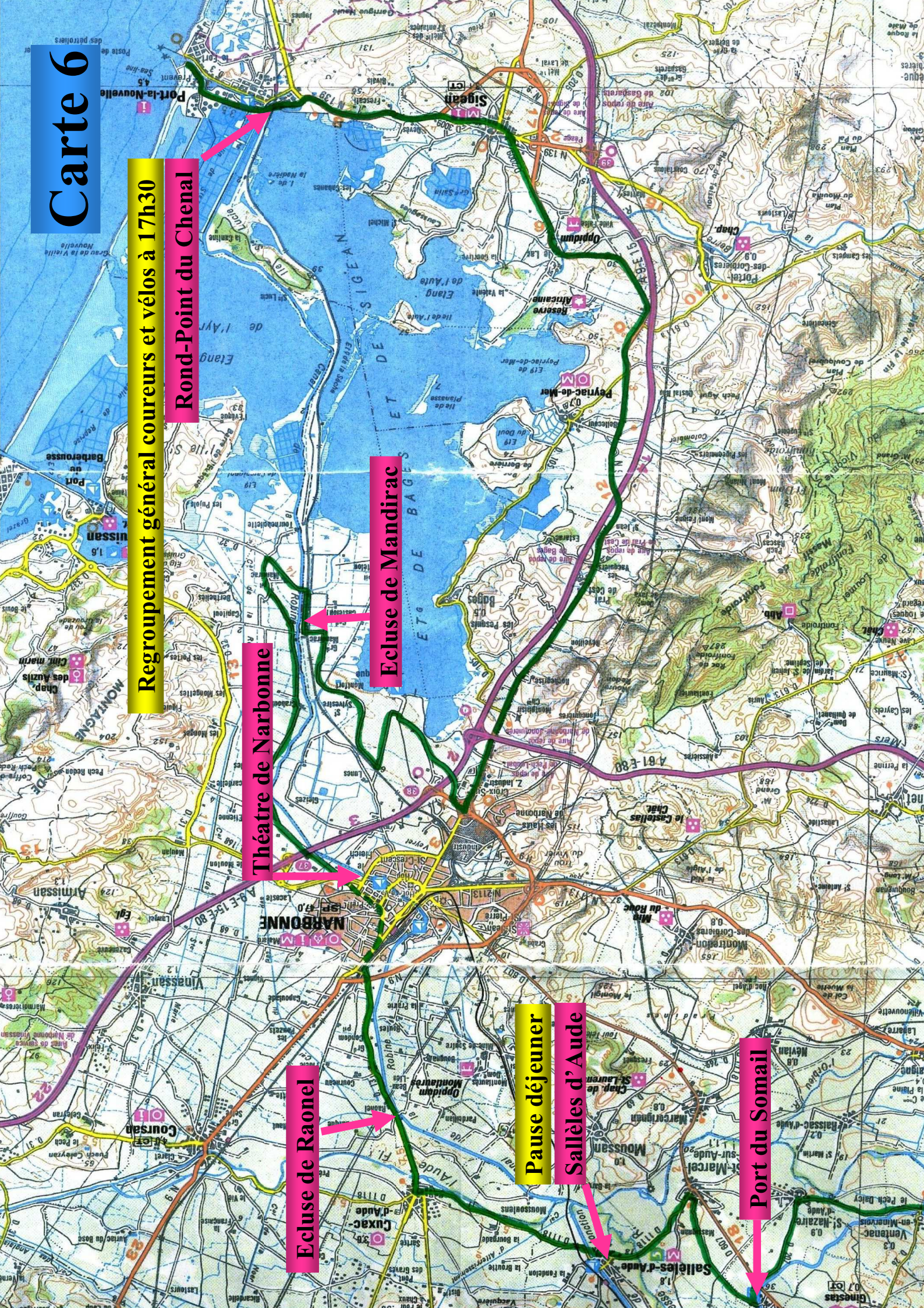
Ecluse de Mandirac

Ecluse de Raonel

Pause déjeuner

Sallèles d'Aude

Port du Somail



Carte 7

**Itinéraire coureurs et vélos:
Regroupement à la sortie du jardin public**

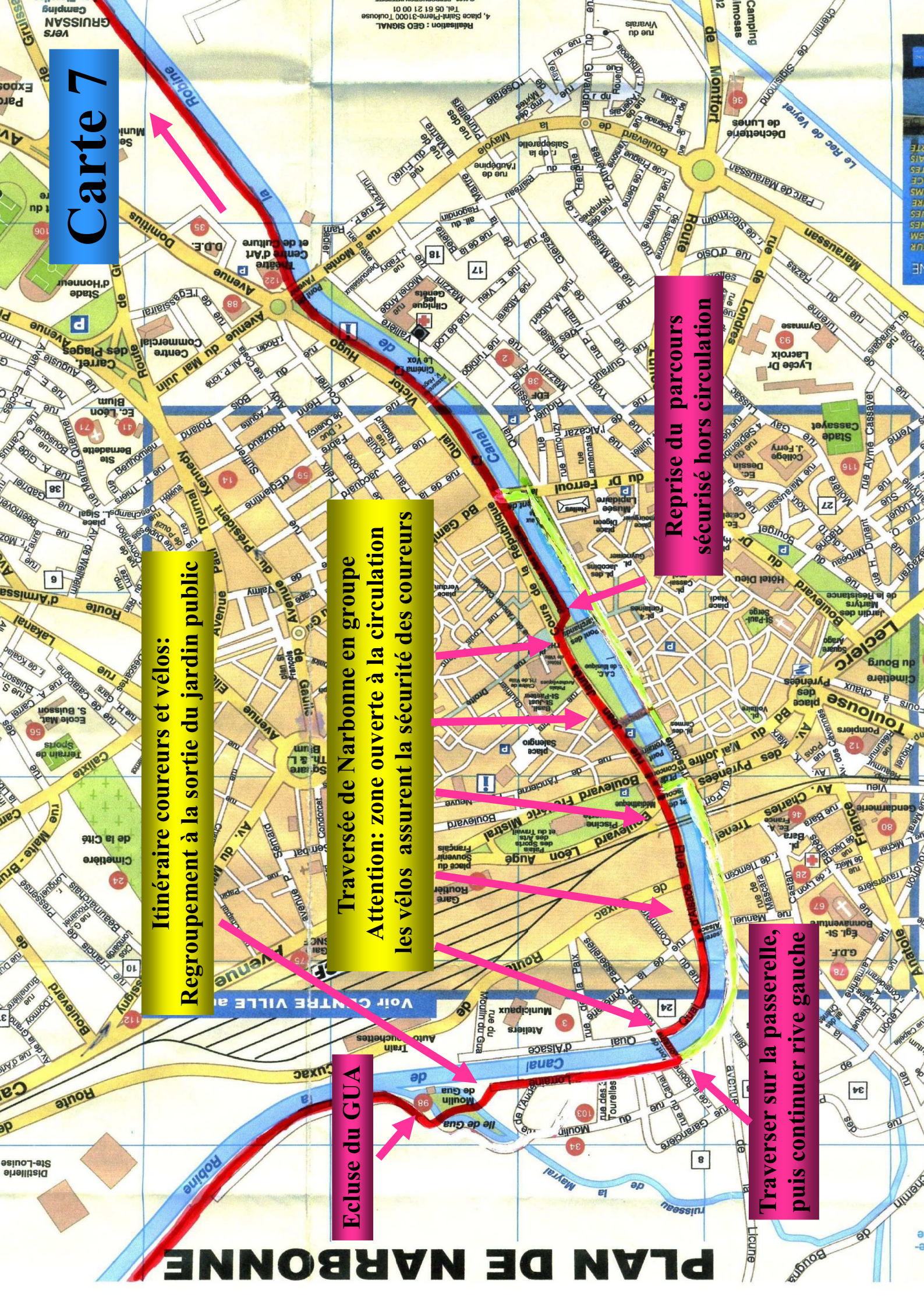
**Traversée de Narbonne en groupe
Attention: zone ouverte à la circulation
les vélos assurent la sécurité des coureurs**

**Reprise du parcours
sécurisé hors circulation**

Ecluse du GUA

**Traverser sur la passerelle,
puis continuer rive gauche**

PLAN DE NARBONNE



Carte 8

Narbonne...Mandirac

Ecluse de Mandirac

Mandirac ...Port la Nouvelle
Trajet obligatoire par Narbonne

Détail trajet Véhicules

Théâtre de Narbonne



Carte 9

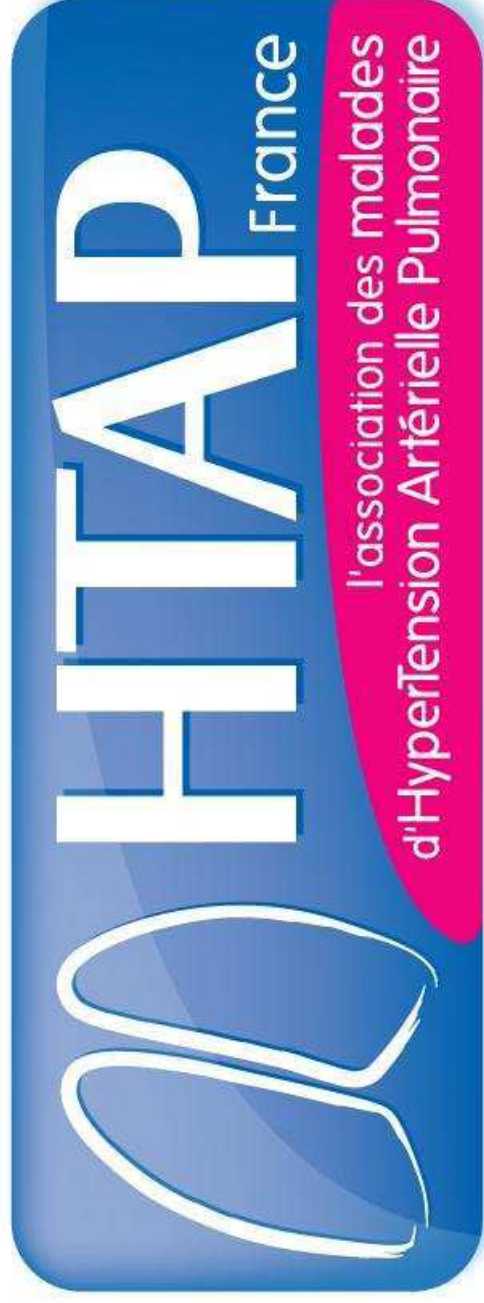
Regroupement coureurs et vélos avant le Rond-Point du Chenal de 17 h 30 à 17 h 45 : départ tous ensemble, arrivée à 18 heures.



Arrivée : Place St Charles

Restaurant: La RASCASSE

Maëva : LA SOCANELLE



Pour toute information sur l'association et la maladie : <http://www.htapfrance.com>

GOUPIE Marie-Andrée
Correspondante régionale Sud-Ouest
06.88.77.26.89