



Pour lutter contre l'H T A P, participez à :  
**L'Ultra-Marathon «A Pleins Poumons»**  
**17 & 18 juin 2011**

**Toulouse - Port La Nouvelle : 205 km en course à pied**

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

Départ <b>5 h 00</b> de TOULOUSE Cité de l'Espace		Km étape	Km Cumulé	Temps de course	Horaire arrivée étape	Temps de pause	Horaire départ étape
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 > Port du Ségala	14,9	48,2	01:29	10:13	00:10	10:23
5	Port du Ségala > <b>Castelnaudary ( Pompiers )</b>	11,2	59,4	01:07	11:30	00:34	12:00
<b>Déjeuner ( Coureurs + accompagnateurs )</b>		59,4	<b>59,4</b>	<b>05:56</b>	<b>11:30</b>	<b>00:30</b>	<b>12:00</b>
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 ) > <b>Pont de Marseillette</b>	11	<b>123</b>	01:06	<b>Arrivée à :</b>	<b>00:53</b>	<b>Fin du dîner</b>
		63,6			<b>19:15</b>	<b>01:57</b>	<b>21:15</b>
<b>Temps cumulé journée</b>			<b>12:18</b>	<b>06:21</b>			
<b>* Accueil &amp; repas sur place durée environ :</b>							<b>02:00</b>
<b>* Trajet véhicule vers hébergement :</b>				<b>00:30</b>			
<b>Arrivée hébergement prévue vers :</b>							<b>21:45</b>

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

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

Départ <b>8 h 00</b> de MARSEILLETTE Parking du Cantou		Km étape	Km Cumulé	Temps de course	Horaire arrivée étape	Pause	Horaire départ étape
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 > <b>Sallelès d'Aude</b>	6,5	167,7	00:39	13:00	00:32	
<b>Déjeuner ( Coureurs + accompagnateurs )</b>		44,7	<b>167,7</b>	<b>04:28</b>	<b>13:00</b>	<b>00:30</b>	<b>13:30</b>
17	Sallelès 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 > <b>Rond Point du Chenal</b>	13	<b>202</b>	01:18	<b>17:30</b>	00:15	<b>17:45</b>
		34,3		<b>03:25</b>		<b>00:49</b>	
<b>Temps cumulé journée</b>			<b>82</b>	<b>08:09</b>		<b>01:51</b>	
21	<b>Regroupement au Rond Point du Chenal, trajet Port La Nouvelle CENTRE et arrivée place St Charles</b>	<b>3</b>	<b>205</b>	<b>00:15</b>	<b>Arrivée prévue à :</b>		<b>18:00</b>

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