



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 5 h 00 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 > Castelnaudary (Pompiers)	11,2	59,4	01:07	11:30	00:34	12:00
Déjeuner (Coureurs + accompagnateurs)		59,4	59,4	05:56	11:30	00:30	12:00
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 Marseillette	11	123	01:06	Arrivée à :	00:53	Fin du dîner
		63,6			19:15	01:57	21:15
Temps cumulé journée			12:18	06:21			
* Accueil & repas sur place durée environ :							02:00
* Trajet véhicule vers hébergement :							00:30
Arrivée hébergement prévue vers :							21:45

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 8 h 00 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 > Sallelès 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	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 > 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	3	205	00:15	Arrivée prévue à :		18:00

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