



# 11 & 12 juin 2010 Ultra-marathon A Pleins Poumons

Association HTAP France  
10 rue des Chardonnerets-57365 Ennery  
Tél: 33 (0) 3 87 72 34 64 –  
[www.htapfrance.com](http://www.htapfrance.com)



# Road-Book 2010 6<sup>ème</sup> édition

Marie GOUPIL : 06 88 77 26 89  
Correspondante Régionale Sud-Ouest

Suzanne FERNANDES : 06 09 96 86 07  
Communication & Média

Danielle DUBAN : 06 70 99 48 21  
Organisation & Secrétariat

# Le mot de Marie

Pour cette 6<sup>ème</sup> édition, deux coureurs sont prêts à parcourir les 205 km séparant Toulouse de Port La Nouvelle.

Pour Julien, coureur déjà présent les années précédentes, c'est le grand saut : il se lance sur l'intégralité !

Quant à Alain, ce seront 1000 km courus pour les patients atteints d' HTAP!

Cette année plusieurs équipes de coureurs se sont formées pour parcourir les 205 km en se relayant, des amis de Nicolas, des proches de Yannick, papa de Maël, des pompiers, des rugbymen...

Chaque Ultra Marathonien et chaque équipe vont à nouveau parrainer un patient atteint d' HTAP.

24 heures de liens très intenses entre patient et coureur ! 24 heures pendant lesquelles le coureur va donner un peu de son souffle au patient tandis que l'ultra marathonien va puiser sa force, sa ténacité, son obstination auprès de son filleul !

Une autre performance, un défi de plus. Quel courage !

Nos fidèles donateurs ont de nouveau répondu présents et en ont sensibilisé d'autres pour nous aider encore davantage, ce qui nous permet de pérenniser cette belle aventure.

Cette année la halte du samedi midi se fera à Sallèles d'Aude grâce à l'intervention énergique d'Annie Audirac et de sa famille ; une étape supplémentaire a donc été rajoutée à l'écluse de Roanel.

Une forte mobilisation est prévue à l'étape de Narbonne, point fort de cette année, où nous devons impérativement être TOUS présents ! Je compte sur vous.

Même si la maladie m'a rappelée à l'ordre ces derniers mois, l'ultra marathon reste et restera mon traitement le plus efficace ; il me motive, me donne envie, me fait rêver, me fait exister ! Il donne un sens à ma vie tout simplement.

Merci à tous de m'offrir cette grande chance, de trouver la force de me battre que je souhaite vivement partager avec tous les patients.

Excellent Ultra marathon à toutes et à tous

Marie

# Sommaire

	PAGES
Photos 5ème édition 2009	4/5
Villes partenaires	5
Informations pratiques	6/7/8
N° téléphone organisation	9

## 1<sup>er</sup> jour VENDREDI 11 JUIN 2010

Récapitulatif des étapes du 11/6	10		N° CARTES	PAGES
Étapes 1 et 2	11	TOULOUSE / VIC/ AYGUEVIVES	1	27
Étapes 3, 4 et 5	12	AYGUEVIVES / GARDOUCH / SEGALA / CASTELNAUDARY	2	28
Étapes 6, 7 et 8	13	CASTELNAUDARY / VILLEPINTE / BETEILLE/ PEZENS	3	29
Étapes 9 et 10	14	PEZENS / SAINT- JEAN / TREBES	4	30
Étape 11	15	TREBES / MARSEILLETTE (Repas pris sur place)	4	30
Transfert / CARCASSONNE	15/16	MARSEILLETTE / CARCASSONNE (Hébergement)	8	34

## 2ème jour SAMEDI 12 JUIN 2010

Récapitulatif des étapes du 12/6	17			
Transfert voiture	18	CARCASSONNE / MARSEILLETTE	8	34
Étapes 12 et 13	19	MARSEILLETTE / PUICHERIC / HOMPS	4 et 5	30 et 31
Étapes 14 et 15	20	HOMPS / ROUBIA / LE SOMAIL	5	31
Étape 16	21	LE SOMAIL / SALLELES D'AUDE	5 et 6	31 et 32
Étape 17	21	SALLELES D'AUDE / ECLUSE DE RAONEL	6	32
Étape 18	22	ECLUSE DE RAONEL / THEATRE DE NARBONNE	6 et 7	31 et 32
Étape 19	23	THEATRE DE NARBONNE / ECLUSE de MANDIRAC	6	32
Étape 20	23	Ecluse de MANDIRAC/ ROND POINT CHENAL - PLN-	7	33
Étape 21 PORT LA NOUVELLE	24	ROND POINT CHENAL / PLACE St CHARLES	10	36
Repas / Hébergement	25	PORT LA NOUVELLE		
<b>PLAN NARBONNE</b>	<b>35</b>	<b>PLAN PORT LA NOUVELLE</b>		<b>36</b>

Photos de la 5<sup>ème</sup> édition : 19 et 20 juin 2009



Photos de la 5<sup>ème</sup> édition : 19 et 20 juin 2009



Les villes partenaires



## Informations pratiques

Le marathon est entièrement organisé par des bénévoles (tee-shirts roses et bleus), dans le but prioritaire de faire connaître l'Hyper Tension Artérielle Pulmonaire. Cet exploit sportif est relayé au niveau médiatique local et régional, ce qui permet d'informer sur cette maladie rare qu'est l'HTAP. C'est évidemment l'objectif que nous recherchons.

Merci à tous ceux qui cette année nous apportent leur soutien, merci à ceux qui réitèrent leur aide et merci à tous ceux qui viendront prochainement nous rejoindre.

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.*

Sur le parcours le long du canal, laisser la **priorité aux vélos accompagnateurs des ultra marathoniens**. Ces accompagnateurs sont revêtus d'un **maillot bleu**.

Prévisions des principaux horaires (détails pages 10 pour le 11 juin et 17 pour le 12 juin) :

Vendredi 11 juin 2010			Samedi 12 juin 2010		
Départ*	Cité de l'Espace	5H	Départ Carcassonne	Marseillette	7H00
Arrivée pause déjeuner	Castelnaudary	11H 30	Départ coureurs	Pont de Marseillette	8H 00
Départ après déjeuner	Castelnaudary	12H 00	<b>Déjeuner accompagnants, bénévoles</b>	<b>Sallèles d'Aude</b>	<b>12H</b>
Arrivée	Marseillette	19H 15	Arrivée coureurs, pause déjeuner	Sallèles d'Aude	13H 00
Repas	Marseillette	20H15	<b>Départ coureurs, accompagnants, bénévoles</b>	<b>Sallèles d'Aude</b>	<b>13H 30</b>
Départ Hébergement	Carcassonne	21H30	Arrivée accompagnants, bénévoles	Narbonne	14H
			Arrivée coureurs	Narbonne	15H
			Départ coureurs	Narbonne	15H 20
			Arrivée Place St-Charles	Port La Nouvelle	18 H
			Repas	Port La Nouvelle	21H

**\*Départ du périple à 5 H PRECISES parking de la Cité de l'espace Toulouse**

Règle pour les coureurs :

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 à chaque étape (fruits secs, eau, chocolat, pain d'épice...).

Transport des vélos :

Nous vous rappelons que vous devez être impérativement autonome pour la gestion de vos vélos.

Cartes en fin de document : Le trajet voiture est surligné en vert sur les cartes à partir de la page 27 de ce document.

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

Kinés : Au moins un kiné sera présent à chaque étape du parcours.

Médias :

Marie répondra aux interviews des journalistes à **Toulouse, Castelnaudary, Carcassonne, Marseillette, Sallèles d'Aude, Narbonne et Port-La-Nouvelle**. Comme chaque année la presse relatera largement cet évènement.

**Radio Marseillette** couvrira l'évènement. **101.3 FM**. <http://www.marseillettefm.com>

**Radios Chrétiennes Francophones** de même sur : **103 FM** (Carcassonne) **98.2 FM** (Narbonne) **87.7 FM** (Limoux) <http://www.rcf.fr>



**Théâtre de Narbonne** : si vous ne pouvez être qu'à un seul endroit c'est celui là qu'il ne faut pas manquer.

L'organisation s'est mobilisée pour que la presse, les sponsors, soient présents à cette étape où fait exceptionnel, les coureurs resteront 22 minutes au lieu d'une dizaine de minutes sur les autres étapes. Une animation est également prévue. Marie vous y attend tous.

Tombola Une tombola, est organisée au profit de HTAPFrance. Les tirages auront lieu dimanche mati 13 juin à 10H (MAEVA) à Port La Nouvelle. Seuls les gagnants seront ensuite contactés par téléphone.

### **Repas et hébergements :**

**Les repas du vendredi midi et du samedi midi (buffets froids) se prendront sur les lieux d'arrivée de l'étape.**

**Le repas du vendredi soir se prendra sur le lieu de l'arrivée des coureurs à Marseille (Cantou).**

**L'hébergement du vendredi soir, le petit déjeuner du samedi matin sont prévus à :**

Notre Dame de L'Abbaye à CARCASSONNE  
103 rue Trivalle 1100 Carcassonne Tel : 04 68 25 16 65  
[www.abbaye-carcassonne.com](http://www.abbaye-carcassonne.com)

Trajet page 15 et carte N° 8 page 34.(20 minutes environ)

Les draps sont fournis. **Les serviettes de toilette ne sont pas fournies.**

Les animaux ne sont pas admis.

**Le repas du samedi soir se prendra au restaurant le "Nova Bela" 210 Boulevard du Front de mer (à 300 m de l'arrivée) à Port La Nouvelle (plan p. 36)**

**L'hébergement du samedi soir et le petit déjeuner du dimanche matin sont prévus à :**

Résidence Club La Socanelle (Maeva/Pierre et Vacances)  
Avenue du Général de Gaulle 11 210 Port La Nouvelle  
[http://www.maeva.com/languedoc-roussillon/port-la-nouvelle/residence-club-socanelle\\_vacances-ete\\_131-2\\_fp](http://www.maeva.com/languedoc-roussillon/port-la-nouvelle/residence-club-socanelle_vacances-ete_131-2_fp)

La résidence est située à un peu plus d'1km de l'arrivée (Plan page 36)

Chambre d'hôtel pour deux personnes (draps et serviettes de toilette fournis) ou villa pour 4 personnes (draps uniquement, pas de serviette de toilette).

Quitter les chambres ou villa le dimanche matin à 9H 45.

Piscine

Les animaux ne sont pas admis



## Numéros de téléphones utiles

FONCTION	NOM	PRENOM	TEL
Correspondante régionale HTAP France, organisatrice du marathon	GOUPIL	Marie	06 88 77 26 89
RESPONSABLE COMMUNICATION	DEGOY	Mélanie	06 67 87 56 18
RESPONSABLE ORGANISATION	DUBAN	Danielle	06 70 99 48 21
RESPONSABLE COUREURS ET VTT	SALIOT	Jean-Claude	06 62 94 33 64
GESTION FIN DE COURSE	PILON	Alain	06 33 90 39 36
LOGISTIQUE MATERIEL	VILLAGRASSA	Flo	06 71 33 83 44
RAVITAILLEMENT 1	ACHE	Jean-Luc	06 85 05 71 11
RAVITAILLEMENT 2	DUFRESNE	Remy	06 23 19 31 87
LOGISTIQUE HEBERGEMENT	FERNANDES	Suzanne	06 09 96 86 07



<http://www.htapfrance.com>

# PREMIER JOUR

## Trajet du Vendredi 11 Juin 2010 : 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 Bêteille	9,7	80,6	00:58	14:16	00:09	14:25
8	Ecluse de Bêteille > 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>19:15</b>	00:53	<b>21:15</b>
		63,6					
<b>Temps cumulé journée</b>			<b>12:18</b>	<b>06:21</b>		<b>01:57</b>	
* Accueil & repas sur place environ :							<b>02:00</b>
* Trajet véhicule vers hébergement :							<b>00:30</b>
							<b>Arrivée hébergement prévue vers : 21:45</b>

*Les étapes seront courues à une vitesse moyenne d'environ 9 à 10 km/heure.*


	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	<b>Départ Cité de l'Espace</b>	<b>Heure départ : 5H</b>		
<b>Etape 1</b>	<b>11,8 km</b>	Avenue Jean Gonord	Parking de la Cité de l'Espace	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allée de Tilleul, à gauche longer la Rocade, direction Canal du Midi</li> <li>- Au carrefour Route de Revel (Mac Do), tout droit, piste cyclable côté droit (Avenue Didier Dorat)</li> <li>- Au bout de l'avenue, à droite piste cyclable qui mène au canal (passage sous la rocade)</li> <li>- Parking du CNES</li> <li>- Prendre le chemin de halage côté gauche direction Port Lauragais</li> </ul>
		Avenue Jean Gonord	Quitter le parking et à gauche (Avenue Jean Gonord)	
		Avenue Marcel Dassault	Tout droit (Avenue Marcel Dassault) jusqu'à la Rocade ; Direction Ramonville Castanet	
		Rocade/ Av Pierre Georges Latécoère	Sortir de la Rocade Direction Carcassonne par RN 113 (Av Pierre Georges Latécoère)	
		RN 113	Prendre à gauche Direction Carcassonne par RN 113 Castanet Tolosan Traverser Castanet Tolosan	
		D 79	A la sortie de Castanet prendre à gauche (D 79) Direction Escalquens jusqu'à l'écluse de Vic	
<b>Ecluse de Vic</b>	<b>Arrivée prévue à : 6H 10</b>	Total parcouru : 11,8 km	<b>Les coureurs arrivent et repartent rive gauche*</b>	
<b>Etape 2</b>	<b>10,7 km</b>	D 79	Faire le chemin inverse sur D 79	<b>RIVE GAUCHE*</b>
			Arrivé à l'intersection D79 / RN 113, prendre à gauche direction Péchabou Montgiscard (RN 113)	
		RN113	Suivre RN 113 direction Ayguevives	
		Chemin de la Méditerranée	La RN 113 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 à la RN 113 sur 300m jusqu'à l'écluse d'Ayguevives .	
<b>Ecluse d'Ayguevives</b>	<b>Arrivée prévue à : 7H 21</b>	Total parcouru : 22,5 km	<b>Les coureurs arrivent rive gauche</b>	

\* 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

	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	<b>Ecluse d'Ayguevives</b>			<b>Les coureurs repartent rive gauche</b>
<b>Etape 3</b>	<b>10,8 km</b>	Chemin de la Méditerranée	Faire le chemin inverse pour rattraper la RN 113 et tourner à droite Direction Carcassonne	<b>RIVE GAUCHE</b>
		RN113	A l'entrée de Villefranche de Lauragais prendre à droite direction Gardouch (D 622)	
		D 622	Suivre D 622 jusqu'à l'écluse de Gardouch	
	<b>Ecluse de Gardouch</b>	<b>Arrivée prévue à : 8H 33</b>	Total parcours : 33,3 km	<b>Les coureurs arrivent et repartent rive gauche</b>
<b>Etape 4</b>	<b>14,9 km</b>	D 622	Faire demi-tour et suivre D 622 direction Villefranche. Aller dans Villefranche centre ; à droite dans Villefranche rattraper la RN 113 direction Carcassonne par la RN	<b>RIVE GAUCHE</b> <b>CHANGEMENT DE RIVE A L'ECLUSE DE L'OCEAN</b> <b>RIVE DROITE</b>
		RN 113	Suivre RN 113, passer Avignonet, puis juste avant la poterie du seuil de Naurouze prendre à droite la D 218	
		D 218	Suivre la D 218 pendant 2 km jusqu'au port du Ségala	
	<b>Port du Ségala</b>	<b>Arrivée prévue à : 10H 13</b>	Total parcours : 48,2 km	<b>Les coureurs arrivent et repartent rive droite</b>
<b>Etape 5</b>	<b>11,2 km</b>	D 218	Faire demi-tour, reprendre la D 218 et rattraper la RN 113	<b>RIVE DROITE</b>
		RN 113	Direction Castelnaudary; rentrer dans Castelnaudary (station AVIA) par la D 1113 ou Av Martin d'Auch	
		D 1113 ou Av Martin d'Auch	<b>Dans Castelnaudary :</b> - au 1 <sup>er</sup> feu suivre direction Centre ville , Pamiers(tout droit), - suivre l'Avenue et tourner à droite (direction Carcassonne) - puis à droite rue du 11 Novembre (direction Carcassonne) - puis à droite direction Pamiers Mazères (Cours de la République)	
		Avenue Frédéric Mistral Rue du 11 Novembre D 624 ou Cours de la République Avenue Arnault Vidal	- traverser le canal (Avenue Arnault Vidal) et tout de suite à droite : Centre de secours <i>CASERNE des POMPIERS</i>	
	<b>Caserne Pompiers de Castelnaudary</b>	<b>Arrivée prévue à : 11H 30</b>	<b>Arrêt pause déjeuner sur place : buffet</b> Total parcours : 59,4 km	<b>Les coureurs arrivent rive droite</b>

CARTE N° 3 : PAGE 29		CASTELNAUDARY / PEZENS		TRAJET DU 11 JUIN
	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	<b>Caserne Pompiers de Castelnaudary</b>	<b>Départ à : 12H</b>	<b>Départ après pause déjeuner</b>	<b>Les coureurs repartent rive droite</b>
<b>Etape 6</b>	<b>11,5 km</b>		Retraverser le pont sur le canal et prendre direction Carcassonne Villepinte vers RN 113	<b>RIVE DROITE</b> Au départ de l'étape, les coureurs suivent le bassin <b>rive droite</b> . <b>RIVE GAUCHE</b> Passage rive gauche à l'écluse <b>de Saint Roch</b> : Puis suivre la <b>rive gauche</b> à la sortie de Castelnaudary
		RN 113	Dans Villepinte, prendre la 1 <sup>ère</sup> route à droite ( route de Villassavary ; c'est juste avant la pharmacie située à gauche sur la RN 113), direction D 213	
		D 213	Suivre la direction Pexioara Villassary ( route de Villassavary) jusqu'au pont de Villepinte sur le canal	
	<b>Pont de Villepinte</b>	<b>Arrivée prévue à : 13H 09</b>	Total parcouru : 70,9 km	<b>Les coureurs arrivent et repartent rive gauche</b>
<b>Etape 7</b>	<b>9,7 km</b>		Faire demi-tour et reprendre la même route pour rejoindre la RN 113 direction Carcassonne	<b>RIVE GAUCHE</b>
		RN 113	Dans Alzonne, au feu à droite direction Bram (avenue Antoine Gayraux D8)	
		D8 ou avenue Antoine Gayraux	Après la traversée du pont vert, faire 50m et à la fourche à gauche (avenue du stade).	
		D 134	Suivre le D 134 jusqu'au stop. Au stop à gauche, traverser la D 33 et tout de suite à droite direction Bonetis, Péchauzine. Aller jusqu'à l'écluse de Béteille	
	<b>Ecluse de Béteille</b>	<b>Arrivée prévue à : 14H 16</b>	Total parcouru : 80,6 km	<b>Les coureurs arrivent et repartent rive gauche</b>
<b>Etape 8</b>	<b>10,2 km</b>		Faire la route en sens inverse pour rattraper la RN 113 et aller jusqu'à PEZENS	<b>RIVE GAUCHE</b>
		RN 113	Dans PEZENS, en face du Macumba café (situé à gauche sur la RN 113), prendre à droite direction Villesèquelande, Caux et Sauzens (D 35)	
		D 35		
	<b>Pont de PEZENS</b>	<b>Arrivée prévue à : 15H 26</b>	Total parcouru : 90,8 km	<b>Les coureurs arrivent rive gauche</b>

CARTE N° 4 : PAGE 30		PEZENS / TREBES		TRAJET DU 11 JUIN
	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	<b>Pont de PEZENS</b>			<b>Les coureurs repartent rive gauche</b>
<b>Etape 9</b>	<b>11,9 km</b>	RN 113	Faire la route en sens inverse pour rattraper la RN 113 direction Carcassonne	<b>RIVE GAUCHE</b>  <b>REGROUPEMENT à l'entrée de Carcassonne au pont SNCF (impasse des Tramways) pour une traversée groupée de Carcassonne</b>  <b>RIVE DROITE</b> Passage <b>rive droite</b> sur <b>le pont de la promenade face à la gare SNCF de Carcassonne</b> . Continuer sur le chemin de halage rive droite.
		N 1113 / D 118	<b>Traversée de Carcassonne</b> par rocade Nord - Arrivée au rond point ( Centre LECLERC ; entrée de Carcassonne ) à gauche, direction MAZAMET - au rond point suivant (TOYOTA), tout droit direction MAZAMET - au rond point suivant (Cap Cinéma), à gauche direction MAZAMET - au rond point suivant (Groupama) à droite direction ZI Pont Rouge Est (D 118) - Au stop prendre à droite RD 118 jusqu'à l'écluse de Saint-Jean.	
	<b>Ecluse de Saint-Jean</b>	<b>Arrivée prévue à : 16H 48</b>	Total parcouru : 102,7 km	<b>Les coureurs arrivent et repartent rive droite</b>
<b>Etape 10</b>	<b>9,3 km</b>	D 149	Faire demi tour et longer le canal. Au stop à droite (D 149 direction MAZAMET)	<b>RIVE DROITE</b>
		D 620	Au rond point suivant, prendre la direction 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 direction Trèbes (à gauche <b>après</b> la mairie).	
		D 101(Route de Cabardès)	Quitter la D 201 pour prendre à droite Direction Trèbes (D 101)	
		Av Pasteur Av Pierre Curie	 <b>Dans Trèbes :</b> - au rond point à droite (pour repasser au-dessus du canal) - au panneau « Céder le passage » à droite, direction 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.	
<b>Port de Trèbes</b>	<b>Arrivée prévue à : 17H 56</b>	Total parcouru : 112 km	<b>Les coureurs arrivent rive droite</b>	

<b>CARTES N° 4 et 8 : PAGES 30 et 34 TREBES / MARSEILLETTE / CARCASSONNE</b>				<b>TRAJET DU 11 JUIN</b>
	<b>Etapes</b>	<b>Routes</b>	<b>Détails trajets véhicules</b>	<b>Détails parcours coureurs</b>
	<b>Port de Trèbes</b>			<b>Les coureurs partent rive droite</b>
<b>Etape 11</b>	<b>11 km</b>	D 610	Quitter le port de Trèbes et repasser sur le pont ; Prendre à gauche après le pont, direction Marseillette D 610	L'arrivée de la première journée se fera sur l'esplanade de la MAISON du PEUPLE ( Le CANTOU)  Rester sur le CHEMIN de HALAGE et passer SOUS le pont de MARSEILLETTE, arrivée 50 m après.  <b>RIVE DROITE</b>
		Avenue du Languedoc	Dans Marseillette : Juste à l'entrée de Marseillette, traverser le pont du canal et tout de suite à gauche entrer sur le grand parking de la maison du peuple.	
	<b>Pont de Marseillette</b>	Arrivée prévue à : <b>19H15</b>	<b>Total parcouru : 123 km</b>	<b>Les coureurs arrivent rive droite</b>
	<b>Accueil par la mairie de Marseillette</b>	<b>19H 15</b>	<b>REMERCIEMENTS, APERITIF DE BIENVENUE,</b>	
	<b>Repas Marseillette</b>	<b>20H 15</b>	<b>REPAS SUR PLACE</b> Sur le parking de la maison du peuple, ou dans la salle "Le CANTOU" selon la météo	
<b>Transfert</b>	<b>Transfert en véhicule jusqu'au point d'hébergement à CARCASSONNE</b>	<b>21H 30</b>	<b>trajet vers NOTRE DAME DE L'ABBAYE à CARCASSONNE</b>	
		D 57 D 6113 / RN 113	Prendre la route (D57) en face la sortie du parking du CANTOU, direction CAPENDU. Au feu à Droite(N113) direction CARCASSONNE. Traverser Trèbes. Passer le Rond-point de l'EUROPE, entrée CARCASSONNE, au feu tricolore tourner à gauche, rue TRIVALLE, la rue continue vers la droite, faire environ 50 m arrivée au N° 103 (entrer dans la grande cour, stationnement, places de parking réservées).	
	<b>CARCASSONNE</b>	<b>22h00</b>	<b>NOTRE DAME DE L'ABBAYE</b> <b>103 rue TRIVALLE</b> <b>11000 CARCASSONNE</b> <b>04 68 25 16 65</b>	

**HEBERGEMENT 22H**

L'hébergement du vendredi soir et le petit déjeuner du samedi matin et sont prévus à :

Notre Dame de L'Abbaye à CARCASSONNE  
103 rue Trivalle 1100 Carcassonne Tel : 04 68 25 16 65  
[www.abbaye-carcassonne.com](http://www.abbaye-carcassonne.com)

Trajet page 15 et carte N° 8 page 34. (départ 21H0 de Marseillette)

Les draps sont fournis. . **Les serviettes de toilette ne sont pas fournies.**

Les animaux ne sont pas admis.

**Petit déjeuner samedi matin : à partir de 6 H 15**

**Départ de CARCASSONNE vers Marseillette : 7 H 00**

**\*\*\* Samedi, départ de la course à 8h précises de Marseillette**




# DEUXIEME JOUR

Trajet du Samedi 12 Juin 2010 : Marseillette > Port La Nouvelle ( 82 km )								
Départ 8 h 00 de MARSEILLETTE Parking du Cantou			Km étape	123 Km Cumulé	10 Temps de course	Horaire arrivée étape	Pause	08:00:00 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	> Pont de Homps	9	141,2	00:54	09:56	00:07	10:03
14	Pont de Homps	> Pont de Roubia	9	150,2	00:54	10:57	00:08	11:05
15	Pont de Roubia	> Pont 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	00:07	14:17
18	Ecluse de Raonel	> Théâtre de Narbonne	6,8	181,2	00:40	14:58	00:22	15:20
19	Théâtre de Narbonne	> Ecluse de Mandirac	7,8	189	00:46	16:07	00:08	16:15
20	Ecluse de Mandirac	> Rond Point du Chenal	13	202	01:18	17:33	00:12	17:45
			34,3		03:25		00:49	
Temps cumulé journée			82		08:09		01:51	
21	Regroupement au Rond Point du Chenal arrivée à Port La Nouvelle, place St Charles		3	205	00:15	Arrivée prévue à:		18:00
Les étapes seront courues à une vitesse moyenne d'environ 9 à 10 km/heure.								


	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	<b>CARCASSONNE 7 H 00</b>			
<b>Transfert</b>	Transfert en véhicule	RN 113	Sortir du parking prendre à droite (sens unique). A droite direction Trèbes (RN 113) et faire le trajet inverse de la veille pour rejoindre Marseillette.	<b>Transfert en véhicule</b>
	Pont de Marseillette 8H			




	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	<b>Pont de Marseillette</b>	<b>Départ : 8H</b>		<b>Les coureurs partent rive gauche*</b>
<b>Etape 12</b>	<b>9,2 km</b>	D 610	Reprendre la D 610 direction Puicheric	<p><b>RIVE GAUCHE*</b>  <b>Au pont de Marseillette</b> les coureurs partent sur <u>la rive gauche</u></p> <p><b>RIVE DROITE*</b>                      Les coureurs passent <u>rive droite*</u> <b>au niveau de l'écluse de l'Aiguille.</b></p>
			Compter 2 km à partir de l'entrée de Puicheric (que l'on traverse) et prendre à gauche ( pas de direction) la route entre deux poteaux rouges et blancs : 	
	<b>Ecluse de Puichéric</b>	Arrivée prévue à : 8H 55	Aller jusqu'à l'écluse de Puicheric Total parcouru : 132 km	<b>Les coureurs arrivent et repartent rive droite*</b>
<b>Etape 13</b>	<b>9 km</b>	D 610	Reprendre la D 610.	<b>RIVE DROITE*</b>
		D 2610	Quitter la D 610 et tourner à gauche (D 2610) pour rentrer dans Homps <b>Dans Homps</b> prendre à gauche face au sens interdit et on arrive sur le pont de Homps.	
	<b>Pont de Homps</b>	Arrivée prévue à : 9H 56	Total parcouru : 141 km	<b>Les coureurs arrivent et repartent rive droite*</b>

\* 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

	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	<b>Pont de Homps</b>			<b>Les coureurs arrivent et repartent rive droite</b>
<b>Etape 14</b>	<b>9 km</b>	D 610	Faire demi-tour et rattraper la D 610 à gauche, direction Lézignan	<b>RIVE DROITE</b>
		D 124	Quitter la D 610 et prendre à droite la D 124, direction Roubia (ne pas prendre la direction A 61). Le canal se trouve à gauche de la route.	
		D 124	Longer le canal et le traverser dans Argens Minervoies ; direction Roubia	
		D 124 / D 106 / D 124	<b>Traversée « logique » de Roubia</b> 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.	
	<b>Pont de Roubia</b>	<b>Arrivée prévue à : 10H 57</b>	Total parcouru : 150 km	<b>Les coureurs arrivent et repartent rive droite</b>
<b>Etape 15</b>	<b>11 km</b>	D 124	Reprendre la D 124 et suivre la route le long du canal, direction Paraza, Narbonne. Laisser Ventenac à gauche et suivre tout droit la D 124 vers Saint Nazaire d'Aude	<b>RIVE DROITE</b> <b>D124</b> A environ 2 km <b>après le pont de Roubia, les coureurs empruntent la D 124</b> (il n'y a plus de chemin de halage) pendant 1,2 km. <b>RIVE DROITE</b> Après le <b>pont de Paraza</b> , ils repartent sur le chemin de halage, <b>rive droite</b> qui se termine à nouveau à <b>Ventenac</b> . <b>D 124</b> Les coureurs <b>reprentent la D 124 (rive droite)</b> et courent sur le bitume pendant 1 km. <b>RIVE DROITE</b> - Reprise du chemin de halage <b>rive droite</b>
		D 124	 <b>Dans Saint Nazaire d'Aude</b> au panneau « Carrefour dangereux » prendre à gauche, direction le Somail, au niveau de la mairie (D 207).	
		D 207 Rue Paul Riquet	Traverser la D 607 et aller en face direction Le Somail 0,5 km. Prendre ensuite à gauche rue Riquet et au bout à droite, stationner face au port du Somail	
	<b>Port du Somail</b>	<b>Arrivée prévue à : 12H 11</b>	Total parcouru : 161 km	<b>Les coureurs arrivent rive droite</b>



CARTES N°5 et 6 : PAGES 31 et 32		LE SOMAIL / SALLELES D'AUDE		TRAJET DU 12 JUIN
	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	<b>Port du Somail</b>			<b>Les coureurs partent rive droite</b>
<b>Etape 16</b>	 <b>6.5km</b>	Rue Paul Riquet	Reprendre la rue Paul Riquet. Au stop à droite, rue du Canelet	<b>RIVE DROITE</b>  Les coureurs repartent sur la rive droite du canal du midi et 4 km après ils rejoignent <b>le canal de la Robine à droite</b> . Toujours suivre <b>la rive droite</b> .  <b>Regroupement à l'écluse de St Cyr.</b>  <b>Accompagnement par la police municipale jusqu'à la place de la République</b>
		Rue du Canelet	Suivre tout droit jusqu'à la jonction de la D 607	
		D 607	Prendre à gauche, direction Sallèles d'Aude. Dans Saint-Marcel d'Aude au feu à gauche, direction Sallèles d'Aude. Au stop à gauche, direction Sallèles d'Aude. (Avenue de Treilles, puis D 1118)	
		D 1118 Rue du marché	Dans Sallèles d'Aude, prendre à gauche la rue du marché et se garer sur la place de la République.	
	<b>SALLELES D'AUDE</b> Place de la République	<b>Arrivées bénévoles et accompagnants</b> <b>11H 30</b>	<b>Repas bénévoles et accompagnants</b> <b>12H</b>	Accueil mairie de Sallèles d'Aude
	<b>SALLELES D'AUDE</b> Place de la République	<b>Arrivée coureurs</b> <b>13 H</b>	<b>Arrêt pause déjeuner sur place : buffet</b> <b>Total parcouru : 168 km</b>	<b>Départ 13H 30</b>

CARTE N° 5 et 6 : PAGES 31 et 32		SALLELES D'AUDE / Ecluse de RAONEL		TRAJET DU 12 JUIN
	<b>SALLELES D'AUDE</b>		<b>Départ TOUS : 13H 30</b>	<b>Les coureurs partent de la place</b>
<b>Etape 17</b>	 <b>6.7 km</b>	D1118	Rejoindre la D 1118 direction Cuxac d'Aude, Narbonne (on traverse le canal). Suivre la D 1118 jusqu'à Cuxac d'Aude	<b>RIVE DROITE</b>  Rejoindre le bord du canal. Grande ligne droite, puis arrivée sur « <b>maison écluse avec pont</b> ». <b>Traverser le pont</b> . Continuer derrière la maison. Prendre <b>à gauche, le petit sentier</b> sur la butte, en direction de la voie ferrée à 100m. <b>Traverser le pont du chemin de fer</b> qui enjambe l'Aude. A la sortie du pont prendre l'escalier de pierre à gauche. Longer l'Aude, jusqu'à l'écluse de Moussoulens et reprendre le chemin de halage.
			Traverser Cuxac, direction Narbonne	
		D 13	Après la traversée du pont de l'Aude (sortie Cuxac). Prendre la D 13 sur 1,5 km.	
		D 13	Tourner à droite, (juste avant le grand bâtiment situé sur la gauche du Mas RAONEL) et remonter le chemin sur 100m. Parking de l'écluse de RAONEL	
	<b>Ecluse de RAONEL</b>		Total parcouru : 174 km	<b>Les coureurs arrivent rive droite</b>

ECLUSE DE RAONEL/ NARBONNE

	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	<b>ECLUSE DE RAONEL</b>		<b>VOIR PLAN DE NARBONNE page 35</b>	<b>Les coureurs repartent rive droite</b>
<b>Etape 18</b>	<b>6,8 km</b>	D 13	Reprendre la D13 à droite, direction Narbonne	<b>RIVE DROITE</b>  Arrivée à l'entrée de NARBONNE, Ecluse du GUA. <b>Propriété privée.</b> 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 .  <b>Traversée de Narbonne jusqu'au théâtre:</b>  Suivre rive droite sur 300 m prendre à gauche la passerelle sur canal. Longer <b>RIVE GAUCHE</b> sur 700 . 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. Passer sous le pont de l'Avenir. Immédiatement à gauche arrivée au théâtre.
		Avenue Carnot  Av Delattre de Tassigny  Bd du Général De Gaulle Avenue Kennedy Avenue du Maréchal Juin  D 32	<b>Direction GRUISSAN et Théâtre de NARBONNE</b>	
	<b>Théâtre de Narbonne</b>	<b>Arrivée prévue à : 14H 58</b>	Total parcours : 181 km <b>22 minutes de pause</b>	<b>Les coureurs arrivent rive gauche</b> <b>Départ : 15H 20</b>

TRAJET DU 12 JUIN

	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	<b>Théâtre de Narbonne</b>		<b>Départ : 15H 20</b>	<b>Les coureurs repartent rive gauche</b>
<b>Etape 19</b>	<p><b>6,5 km</b></p> 	D 32 Chemin du marquis	A droite du théâtre prendre la direction de Gruissan. Arrivée au rond point du militaire, (au parc des sports), prendre la direction 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 Floralies (Chemin du marquis)	<b>RIVE GAUCHE</b>
		Ch. communal n° 134 Craboules	Au carrefour suivant prendre à droite le Chemin communal n° 134 Craboules ( <i>Photo ci contre</i> )	
			Continuer le chemin, traverser Craboulette, continuer le chemin. Au carrefour du Grand Poste prendre à droite (en face c'est une impasse) vers l'écluse de Mandirac.	
	<b>Ecluse de Mandirac</b>	<b>Arrivée prévue à : 16H 07</b>	Total parcouru : 189 km	<b>Les coureurs arrivent et repartent rive gauche</b>
<b>Etape 20</b>	<p><b>13 km</b></p> 	Ch. communal de Monfort n° 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Traverser le pont et à droite direction de Narbonne (on remonte le canal.</li> <li>-Traverser le domaine de Montfort. Suivre le chemin communal de Monfort n° 7</li> <li>-Après avoir longé la voie ferrée, prendre à gauche, direction A9 Nautique pendant 300m</li> <li>-Puis prendre à droite, pendant 1,4 km, le chemin communal n° 152 de St Régis à Tapie (<i>Photo ci contre</i>)</li> <li>-Prendre ensuite à gauche, pendant 600m, le chemin « Quatourze » (l'autoroute se trouve en face)</li> <li>-Au rond point prendre la 1<sup>ère</sup> sortie à droite direction A9, Narbonne Centre. (On passe au-dessus de l'autoroute)</li> <li>-Au rond point suivant direction A9, Narbonne Centre</li> <li>-Au rond point suivant (Rond point du péage), suivre Toutes directions, Perpignan par la Nationale pour rejoindre Port La Nouvelle (carte N°6)</li> <li>-A l'entrée de Port La Nouvelle suivre D6139 (ou Av. d'Occitanie) puis prendre à gauche sur le pont vers la zone portuaire. Regroupement au rond point du chenal</li> </ul>	<b>RIVE GAUCHE</b>
		Ch. communal n° 152 de Saint Régis à Tapie		
	<b>Port La Nouvelle Rond-Point Pont du chenal</b>	<b>Arrivée prévue à : 17H 33</b>	Regroupement et accompagnement police municipale Total parcouru : 202 km	<b>Les coureurs arrivent rive gauche</b>

	Etapes	Routes	Détails trajets véhicules	Détails parcours coureurs
	<b>Port La Nouvelle Rond-Point du Pont du chenal</b>		<b>Départ à 17H 45</b>	<b>Les coureurs suivent le chenal</b>
<b>Etape 21</b>	<b>3 km</b>	CD 3, Avenue de la mer Place Saint- Charles	Revenir sur le pont et suivre le chenal : Quai du Port, puis Avenue de la mer, jusqu'à la Place Saint-Charles (direction Le Phare). Parking prévu près de l'office de tourisme	- Traversée du pont du Chenal. - Quai du Port, Avenue de la mer, Boulevard du front de mer, Av. des pensées, - demi-tour avenue des Jacinthes jusqu'à la place Saint- Charles
	<b>Port La Nouvelle Place Saint Charles (Phare)</b>	<b>Arrivée prévue à : 18H</b>	<b>Total parcouru : 205 km</b>	
			<b>REMERCIEMENTS</b>	<b>LACHER DE PIGEONS</b>
			<b>ORCHESTRE</b>	<b>APERITIF</b>





**REPAS samedi soir à 21H :**

Restaurant Nova Bela  
210 Bd du front de mer  
11 210 Port La Nouvelle  
Tel : 04 68 48 02 44

Cet hôtel restaurant est situé en front de mer à 300m environ de l'arrivée.

**L'hébergement du samedi soir et le petit déjeuner du dimanche matin sont prévus à :**

Résidence Club La Socanelle (Maeva/Pierre et Vacances)  
Avenue du Général de Gaulle 11 210 Port La Nouvelle  
[http://www.maeva.com/languedoc-roussillon/port-la-nouvelle/residence-club-socanelle\\_vacances-ete\\_131-2\\_fp](http://www.maeva.com/languedoc-roussillon/port-la-nouvelle/residence-club-socanelle_vacances-ete_131-2_fp)

La résidence est située à un peu plus d'1km de l'arrivée Avenue du Général de Gaulle (Plan : page 36)

Chambre d'hôtel pour deux personnes (draps et serviettes de toilette fournis) ou villa pour 4 personnes (draps uniquement, amener des serviettes)

Quitter les lieux le dimanche matin à 9H45 dernier délai et remettre les clefs à l'organisation.

Piscine sur place.

Les animaux ne sont pas admis.

**Petit déjeuner dimanche matin de 8 H à 10 H – Libérer les chambres propres (poubelles vidées) à 9H 45 + draps dans corbeille à linge.  
Remettre les clefs à un membre de l'organisation**

# **CARTES ET PLANS**

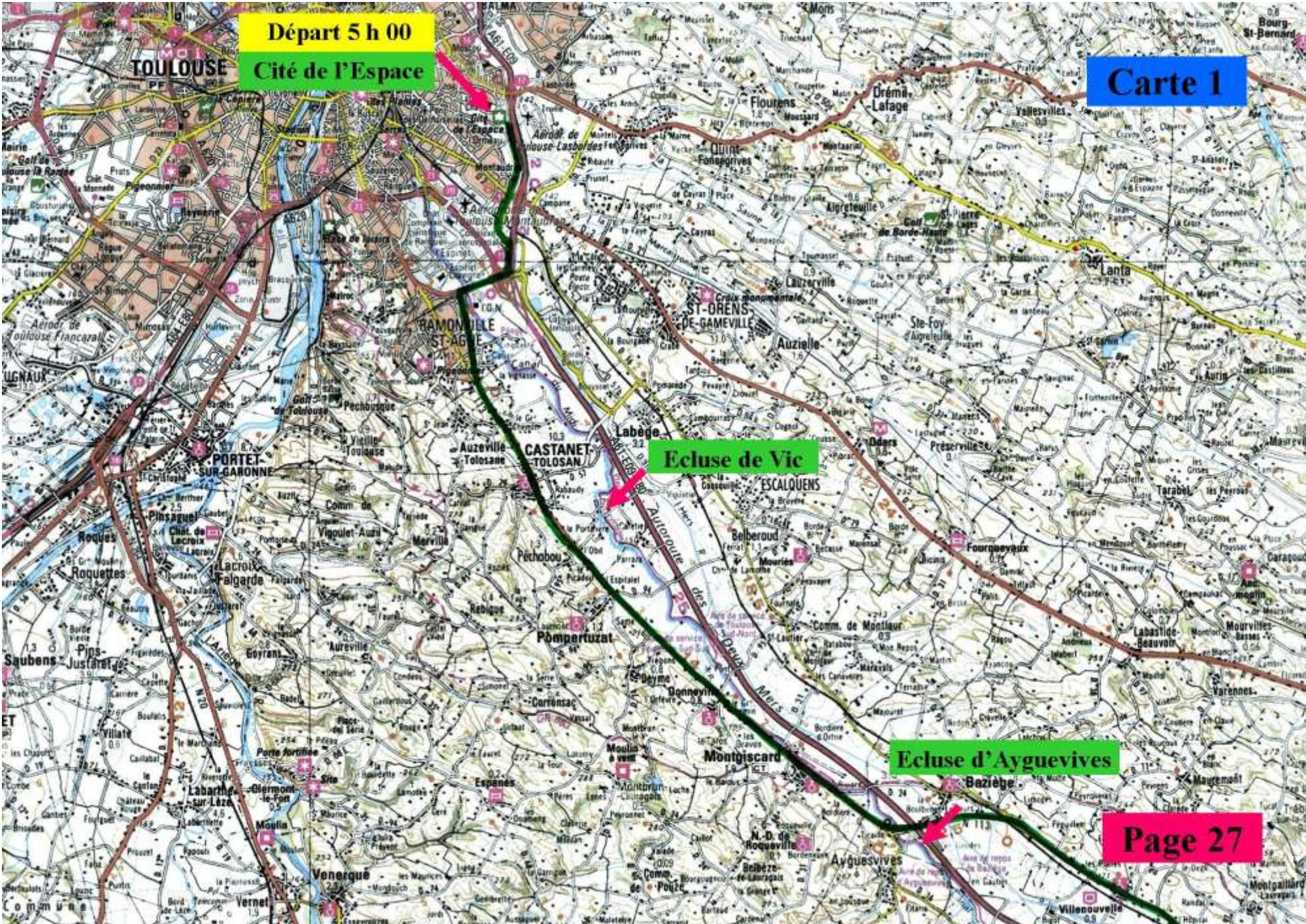
Départ 5 h 00  
Cité de l'Espace

Carte 1

Ecluse de Vic

Ecluse d'Aguevives

Page 27





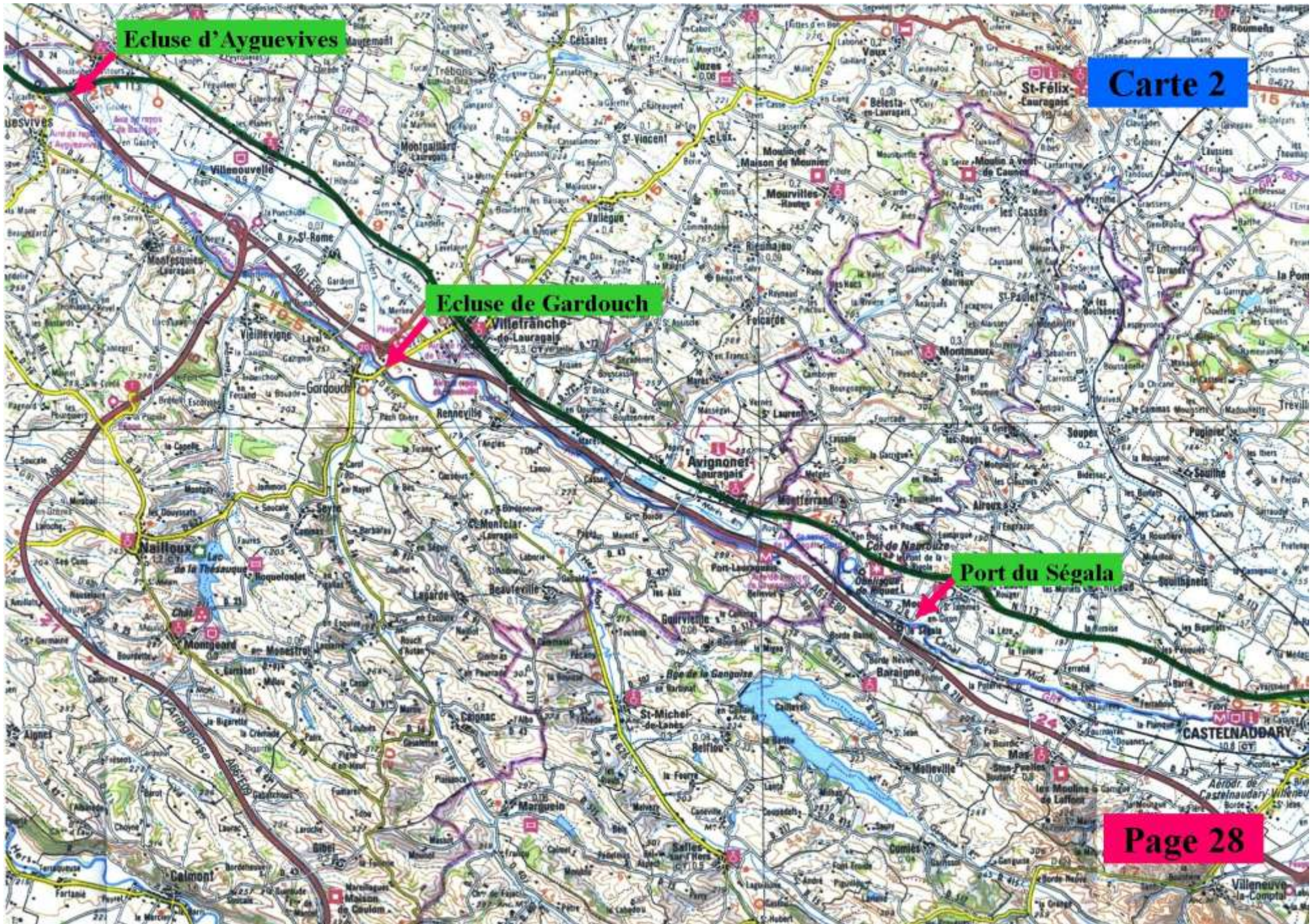
**Ecluse d'Ayguevives**

**Carte 2**

**Ecluse de Gardouch**

**Port du Ségala**

**Page 28**



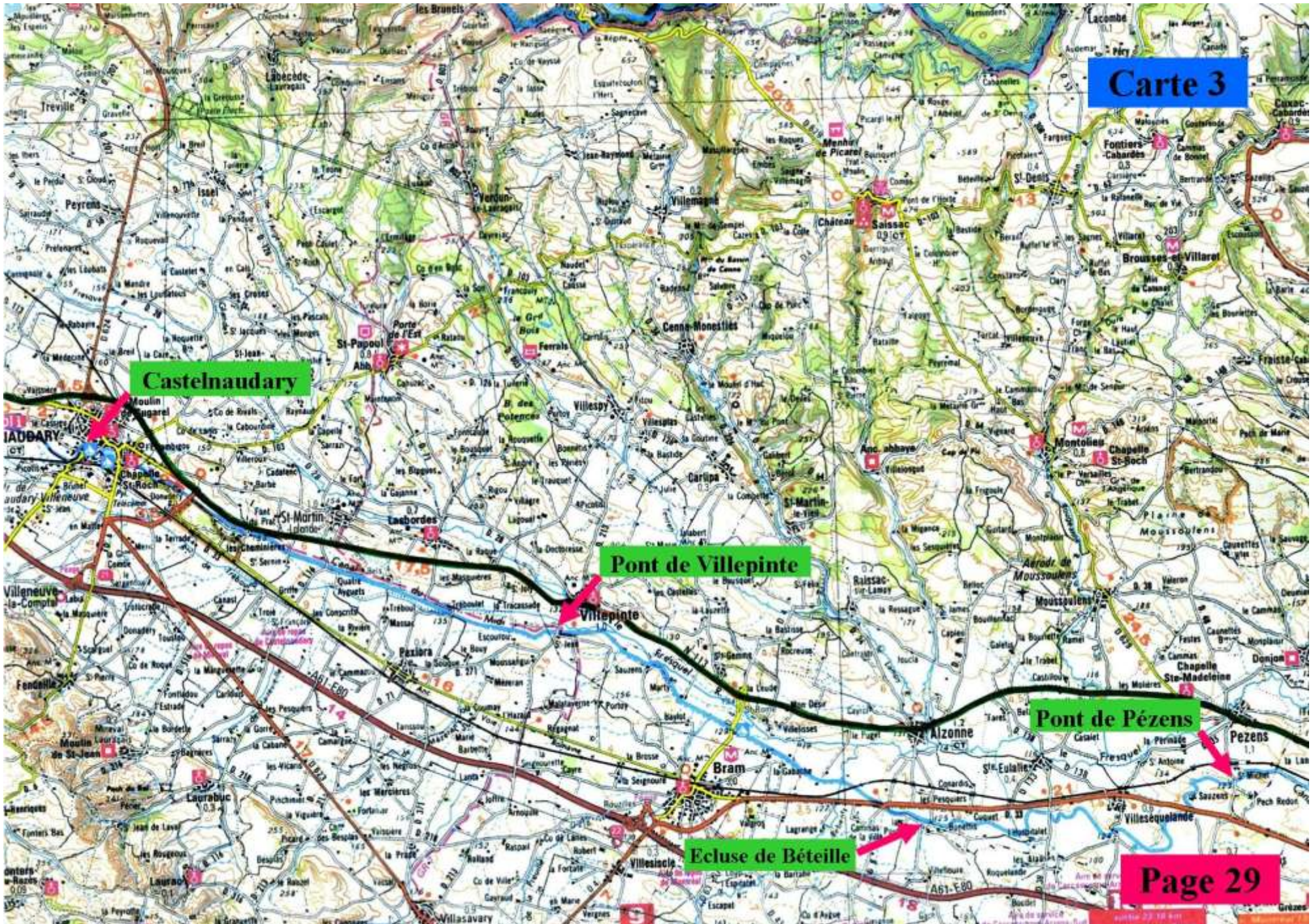


Castelnaudary

Pont de Villepinte

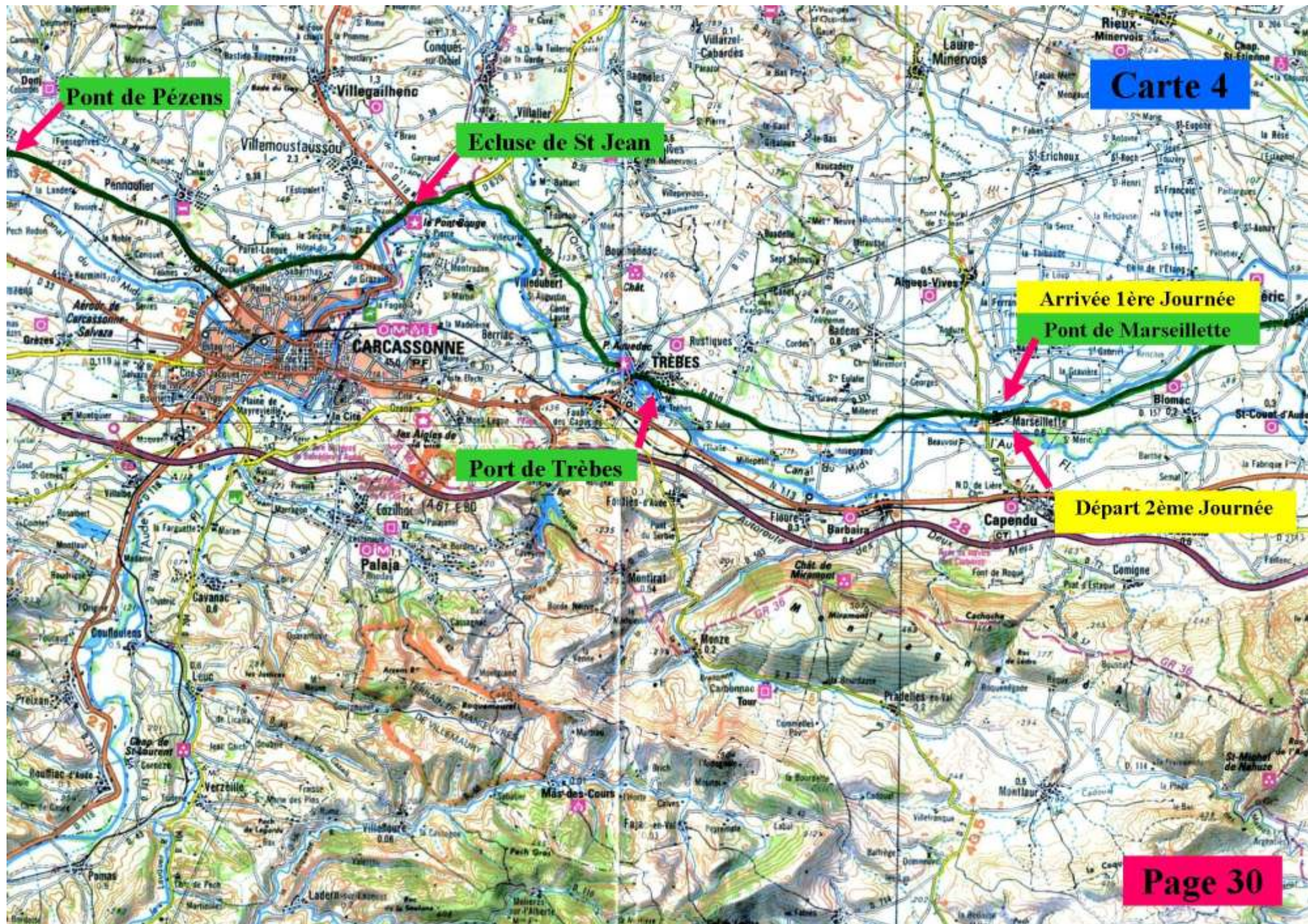
Pont de Pézens

Ecluse de Bêteille









**Carte 4**

**Pont de Pézens**

**Ecluse de St Jean**

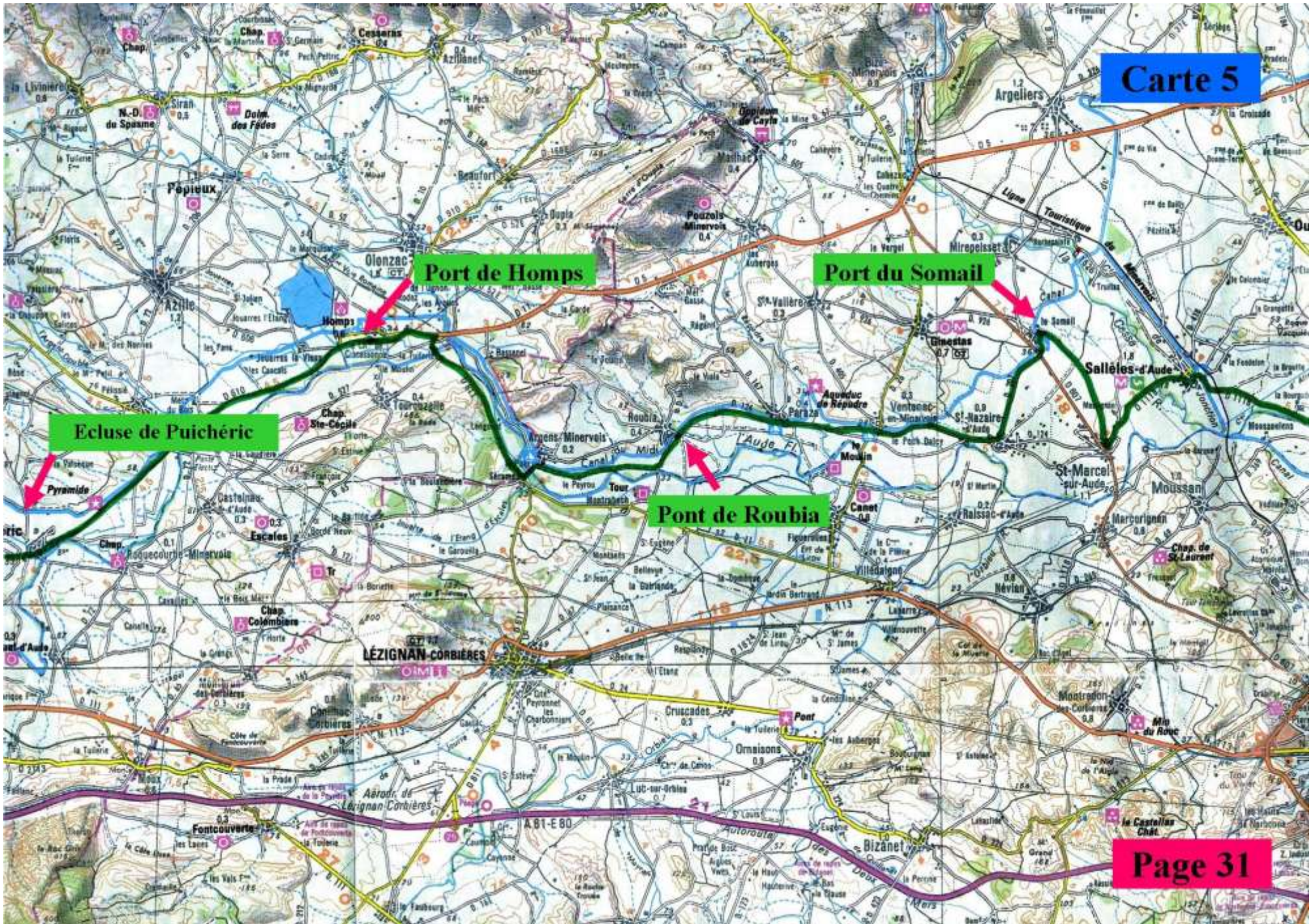
**Arrivée 1ère Journée  
Pont de Marseillette**

**Port de Trèbes**

**Départ 2ème Journée**

**Page 30**





Ecluse de Puichéric

Port de Homs

Port du Somail

Pont de Roubia



Regroupement général

Rond-Point du Chenal

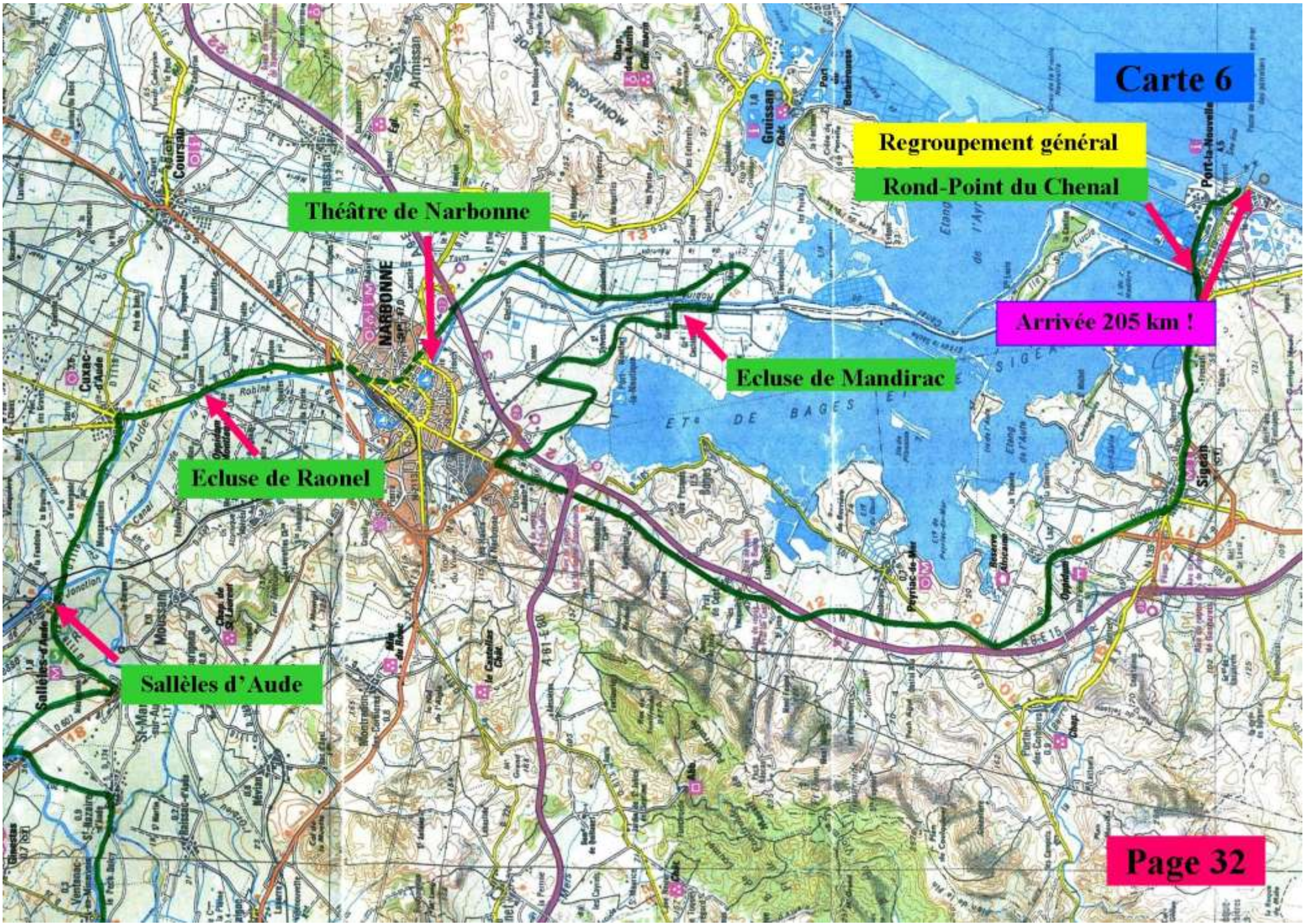
Arrivée 205 km !

Théâtre de Narbonne

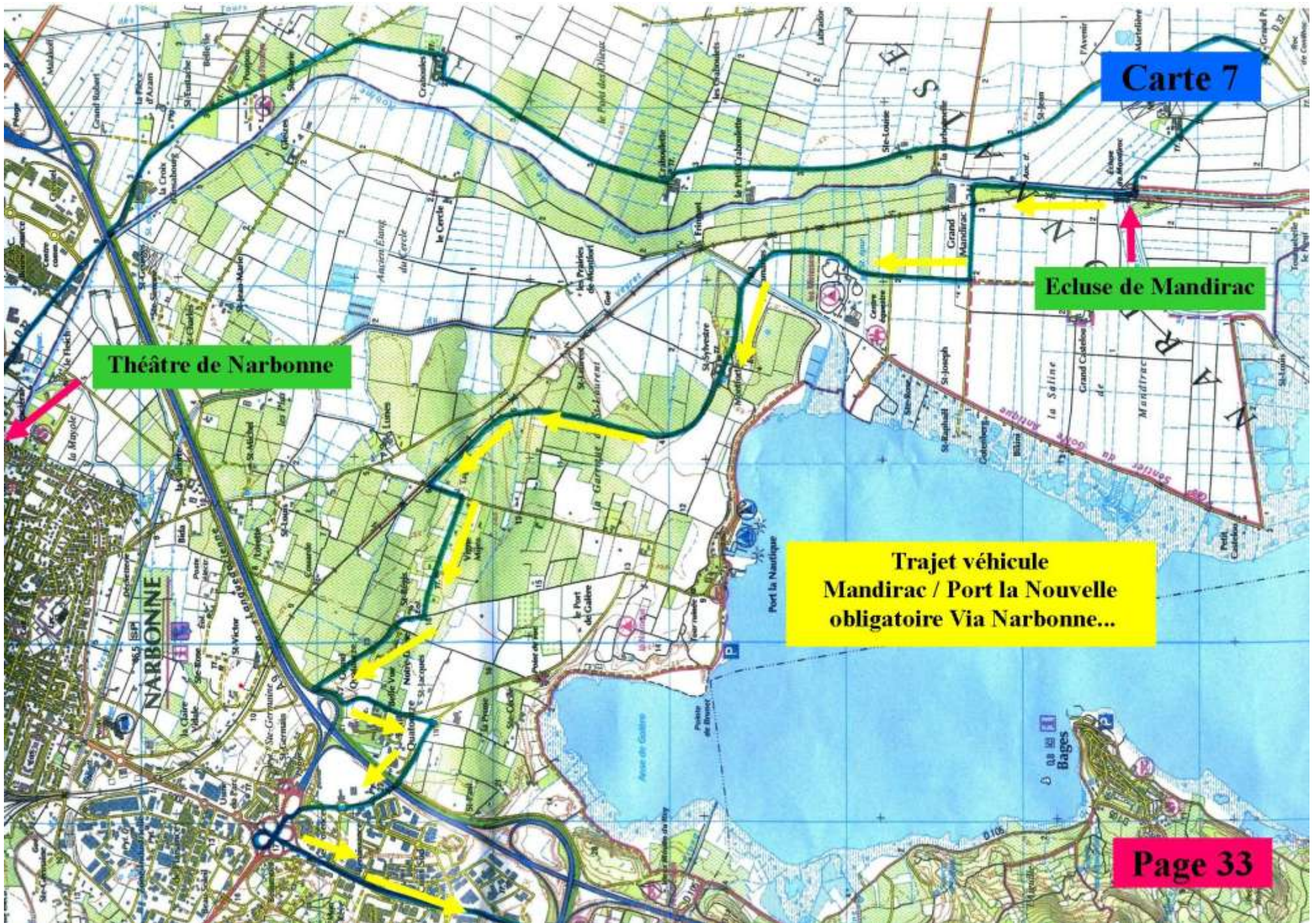
Ecluse de Mandirac

Ecluse de Raonel

Sallèles d'Aude







**Carte 7**

**Ecluse de Mandirac**

**Théâtre de Narbonne**

**Trajet véhicule  
Mandirac / Port la Nouvelle  
obligatoire Via Narbonne...**

**Page 33**









# PLAN DE NARBONNE

Carte 9

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

Ecluse du GUA

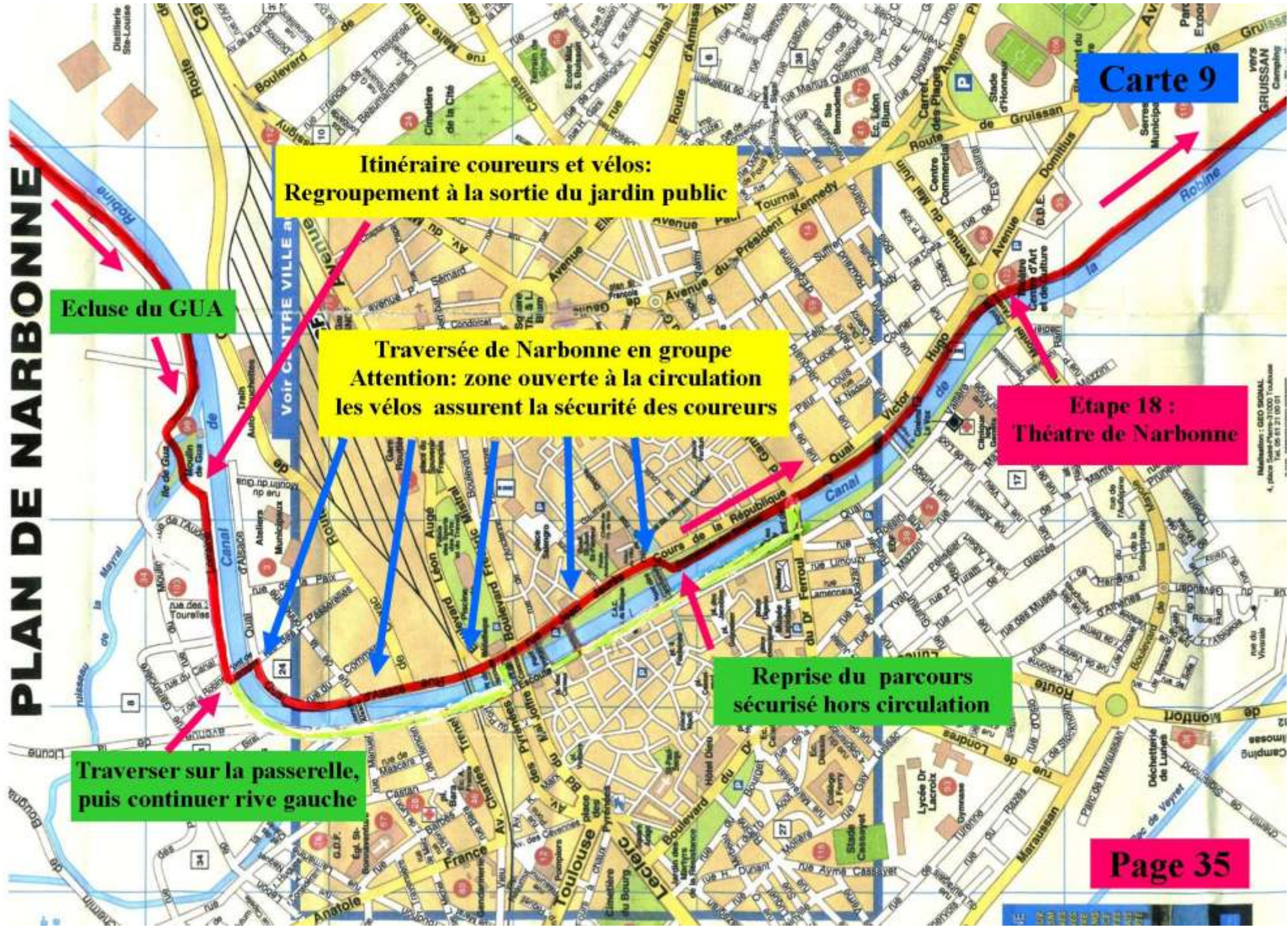
Traversée de Narbonne en groupe  
Attention: zone ouverte à la circulation  
les vélos assurent la sécurité des coureurs

Etape 18 :  
Théâtre de Narbonne

Reprise du parcours  
sécurisé hors circulation

Traverser sur la passerelle,  
puis continuer rive gauche

Page 35





**Regroupement avant le Rond-Point du chenal**

**Carte 10**



**Page 36**



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

GOUPIL Marie-Andrée  
Correspondante régionale Sud-Ouest  
06.88.77.26.89