

	<u>3ème étape: Tour du Cap Sizun</u>	<u>Tro bro ar c'hab</u>			
			<i>Moyenne</i>		
<i>kms</i>			38	40	42
0	Départ fictif devant le sémaphore, tout droit.		12:30	12:30	12:30
1,1	Ilot central				
1,2	A gauche vers la sortie				
1,4	A droite « toutes directions », vers Plogoff sur la RD784				
0	Départ réel à l'entrée de Plogoff		12:35	12:35	12:35
1,5	Sortie Plogoff		12:37	12:37	12:37
3,4	Ilots centraux		12:40	12:40	12:39
3,6	Ilot central au Loc'h		12:40	12:40	12:40
3,7	A gauche par le C3 vers Cléden-Cap-Sizun		12:40	12:40	12:40
5,4	Rétrécissement		12:43	12:43	12:42
5,8	A gauche sur la D43 vers Cléden		12:44	12:43	12:43
6,1	Entrée Cléden		12:44	12:44	12:43
6,4	Rétrécissement dans le bourg de Cléden		12:45	12:44	12:44
6,8	Ralentisseur		12:45	12:45	12:44
6,9	Sortie Cléden		12:45	12:45	12:44
10,5	A gauche vers la Baie		12:51	12:50	12:50
10,8	A droite et tout de suite à gauche		12:52	12:51	12:50
10,9	Début MG1		12:52	12:51	12:50
11,5	MG1 à Kerludu	MG1 600m	12:53	12:52	12:51
11,5	Virage à droite et entrée gwenojenn 1	!	12:53	12:52	12:51

12	Fin gwenojenn 1	GW1 500m	12:53	12:53	12:52
12	A gauche sur la D607		12:53	12:53	12:52
12,4	A droite au stop vers Douarnenez sur la D7		12:54	12:53	12:52
17,8	Tout droit		13:03	13:01	13:00
19,3	A droite vers Menez Gueguen		13:05	13:03	13:02
20,1	A gauche vers Kerveguen		13:06	13:05	13:03
20,2	Passage de Kerveguen		13:06	13:05	13:03
20,8	Entré Goulien		13:07	13:06	13:04
21,1	Contournement de l'église par la droite		13:08	13:06	13:05
21,2	Direction Douarnenez et la Pointe du Van		13:08	13:06	13:05
21,3	A droite vers Douarnenez, passage étroit	!	13:08	13:06	13:05
21,6	Sortie Goulien		13:09	13:07	13:05
22,2	A droite au stop vers Douarnenez sur la D7		13:10	13:08	13:06
24,7	Tout droit		13:14	13:12	13:10
25,4	A droite		13:15	13:13	13:11
26,2	Passage de Kermenguy		13:16	13:14	13:12
27	Tout droit		13:17	13:15	13:13
27	A droite vers Pont-Croix et Audierne		13:17	13:15	13:13
27,2	Passage de Kersananquen		13:17	13:15	13:13
28,2	A gauche vers Kergonan		13:19	13:17	13:15
28,6	Entrée gwenojenn 2		13:20	13:17	13:15
29,3	Sortie Gwenojenn 2	GW2 700m	13:21	13:18	13:16
29,4	Tout droit vers Lesvignan		13:21	13:19	13:17

30,8	A gauche		13:23	13:21	13:19
31,1	Entrée dans Beuzec-Cap et à droite par le parking		13:24	13:21	13:19
31,2	A droite face à l'église sur la D7		13:24	13:21	13:19
31,3	Ralentisseur, tout droit	!	13:24	13:21	13:19
31,6	A gauche au ralentisseur par le C213 sur la route de Kerouan vian		13:24	13:22	13:20
31,9	Sortie Beuzec		13:25	13:22	13:20
33,1	A droite vers le camping		13:27	13:24	13:22
34	A gauche vers le camping et Pors Peron		13:28	13:26	13:23
34,4	A droite par Hent Mesmeur		13:29	13:26	13:24
34,8	A gauche par Hent Beg Nivot		13:29	13:27	13:24
35,3	Entrée gwenojenn 3		13:30	13:27	13:25
35,7	Virage serré à droite	!	13:31	13:28	13:26
35,8	Sortie Gwenojenn 3	GW3 500m	13:31	13:28	13:26
36	A droite au stop sur la D407		13:31	13:29	13:26
36,7	Tout droit		13:32	13:30	13:27
38,1	A gauche au stop vers Douarnenez sur la D7		13:35	13:32	13:29
38,7	Tout droit		13:36	13:33	13:30
41,2	Entrée Poullan-sur-Mer		13:40	13:36	13:33
41,5	Au rond-point à droite vers Confort		13:40	13:37	13:34
41,8	Sortie Poullan-sur-Mer		13:41	13:37	13:34
43,1	Tout droit		13:43	13:39	13:36
43,7	Début MG2		13:44	13:40	13:37
44,1	MG2	MG2 400m	13:44	13:41	13:38

44,1	A gauche avant Confort vers la chapelle de Kerinec		13:44	13:41	13:38
45,6	Tout droit vers le dolmen et le menhir		13:47	13:43	13:40
46,6	A droite au stop sur le C9		13:48	13:44	13:41
47,3	Passage de Ar Vuzit: tout droit		13:49	13:45	13:42
48,2	Au stop à gauche vers Douarnenez sur la D765		13:51	13:47	13:43
48,4	A droite vers la cidrerie		13:51	13:47	13:44
50	A gauche au « cédez le passage » sur la D43		13:53	13:50	13:46
52,7	Première à droite vers Guilers sur le V8		13:58	13:54	13:50
53,6	Tout droit vers Kerguehent		13:59	13:55	13:51
56	Entrée Guilers ; à gauche vers le bourg		14:03	13:59	13:55
56,1	Ralentisseur	!	14:03	13:59	13:55
56,3	A droite vers Mahalon		14:03	13:59	13:55
56,4	A droite vers Kergaradec Pennaros		14:04	13:59	13:55
56,6	Sortie Guilers		14:04	13:59	13:55
58,7	Tout droit vers Cosqueric		14:07	14:03	13:58
59,3	Début MG3		14:08	14:03	13:59
59,5	A droite		14:08	14:04	14:00
60	MG3 puis à gauche vers cidrerie	MG3 700m	14:09	14:05	14:00
60,6	A droite		14:10	14:05	14:01
62,1	Tout droit		14:13	14:08	14:03
62,8	Tout droit		14:14	14:09	14:04
63,1	A droite		14:14	14:09	14:05
63,7	Entrée Meilars		14:15	14:10	14:06

63,8	A droite au « cédez le passage »		14:15	14:10	14:06
64,3	Entrée Confort-Meilars		14:16	14:11	14:06
64,4	Ralentisseur	!	14:16	14:11	14:07
64,5	A gauche vers Audierne sur la D765 : attention au calvaire au milieu de la route	!	14:16	14:11	14:07
64,9	Au rond-point, tout droit vers Audierne		14:17	14:12	14:07
65,1	Sortie Confort et à gauche vers Mahalon		14:17	14:12	14:08
66	A droite sur V2 vers Mahalon et Plozévet		14:19	14:14	14:09
67	Entrée Mahalon		14:20	14:15	14:10
67	Début zone de ravitaillement		14:20	14:15	14:10
67,1	A gauche vers Plozévet et Plouhinec		14:20	14:15	14:10
67,7	Sortie Mahalon		14:21	14:16	14:11
67,9	Au rond-point, tout droit vers Plouhinec sur le C1		14:22	14:16	14:12
69,4	Tout droit		14:24	14:19	14:14
71,4	Entrée Plozévet		14:27	14:22	14:17
71,5	Ralentisseur (coussins berlinois)	!!	14:27	14:22	14:17
71,7	Ralentisseur	!	14:28	14:22	14:17
72,1	Ralentisseur	!	14:28	14:23	14:18
72,2	Passage étroit dans Plozévet	!	14:29	14:23	14:18
72,3	A droite au stop sur la D783		14:29	14:23	14:18
72,8	A gauche vers Pors-Poulhan		14:29	14:24	14:19
73,3	A droite vers Pors-Poulhan		14:30	14:24	14:19
73,8	A droite		14:31	14:25	14:20
74	Tout droit		14:31	14:26	14:20

74,5	A droite		14:32	14:26	14:21
75,2	A droite au stop		14:33	14:27	14:22
75,3	Entrée Pors-Poulhan		14:33	14:27	14:22
75,4	Ralentisseur et ilot central	!	14:34	14:28	14:22
75,6	A gauche sur la route du vent solaire		14:34	14:28	14:23
77,4	A droite: virage serré	!	14:37	14:31	14:25
77,5	Entrée Gwenojenn 4 (en différentes parties)		14:37	14:31	14:25
77,9	Virage à gauche		14:38	14:31	14:26
78,5	Tout droit (fin première partie)	600m	14:38	14:32	14:27
78,8	Tout droit		14:39	14:33	14:27
79	A droite		14:39	14:33	14:27
79,1	Tout droit (entrée deuxième partie du sentier)		14:39	14:33	14:28
79,5	A gauche		14:40	14:34	14:28
79,6	Tout droit vers Penteven (fin 2ème partie)	500m	14:40	14:34	14:28
79,8	A droite par la rue Yann-Ber Kalloc'h		14:41	14:34	14:29
80,2	A droite		14:41	14:35	14:29
80,4	A droite au stop		14:41	14:35	14:29
80,5	A gauche pour la 3e partie du sentier		14:42	14:35	14:30
80,4	A gauche		14:41	14:35	14:29
81,2	A droite		14:43	14:36	14:31
81,2	Sortie gwenojenn 4	700m	14:43	14:36	14:31
81,3	A gauche		14:43	14:36	14:31
81,8	Entrée à Plouhinec		14:44	14:37	14:31

82,1	Au stop, tout droit		14:44	14:38	14:32
82,4	Au rond-point du calvaire, à droite par la rue de la Porte Vezins		14:45	14:38	14:32
82,6	Sortie Plouhinec		14:45	14:38	14:33
82,9	Tout droit		14:45	14:39	14:33
83,6	A gauche au « cédez le passage »		14:47	14:40	14:34
85,5	Entrée Pont-Croix		14:50	14:43	14:37
85,8	Tout droit		14:50	14:43	14:37
86	Ralentisseur	!	14:50	14:44	14:37
86,2	A droite dans le sens interdit par la rue Olivier Morvan		14:51	14:44	14:38
86,3	A droite / Danger, passage étroit	!	14:51	14:44	14:38
86,4	A droite devant l'église: passage étroit sur les pavés	!!	14:51	14:44	14:38
86,5	A gauche		14:51	14:44	14:38
86,6	A droite par la rue de la fontaine		14:51	14:44	14:38
86,7	Tout droit		14:51	14:45	14:38
87	A gauche vers Douarnenez		14:52	14:45	14:39
87,4	A droite vers Douarnenez au « cédez le passage »		14:53	14:46	14:39
87,6	A gauche vers Lanviscar		14:53	14:46	14:40
87,7	A gauche		14:53	14:46	14:40
88,4	A gauche		14:54	14:47	14:41
88,8	A gauche		14:55	14:48	14:41
88,9	A droite par la rue du stade		14:55	14:48	14:42
89,1	A droite par la rue du 19 mars 1962	!!	14:55	14:48	14:42
90,2	A gauche		14:57	14:50	14:43

91,2	Tout droit		14:59	14:51	14:45
92,4	Tout droit		15:00	14:53	14:47
92,6	A gauche vers Treveodal		15:01	14:53	14:47
94,3	Rétrécissement	!	15:03	14:56	14:49
94,4	A gauche		15:04	14:56	14:49
94,5	Tout droit		15:04	14:56	14:50
94,2	Tout droit		15:03	14:56	14:49
94,9	A droite au « cédez le passage » vers Audierne sur la D765		15:04	14:57	14:50
98	A droite vers le moulin de Lespoul		15:09	15:02	14:55
96,1	Début MG4		15:06	14:59	14:52
96,6	Au stop à droite vers Goulien sur D43		15:07	14:59	14:53
97,3	MG4 devant la maison	MG4 1200m	15:08	15:00	14:54
98	Panneau Cap Helix		15:09	15:02	14:55
98,8	A droite vers Goulien par la D43		15:11	15:03	14:56
99	Tout droit		15:11	15:03	14:56
100,4	Tout droit		15:13	15:05	14:58
101,3	A gauche vers Cléden sur la D43		15:14	15:06	14:59
103,9	A gauche		15:19	15:10	15:03
105,6	A gauche vers Lamboban et Kerdiern ar veil		15:21	15:13	15:05
106,1	Tout droit		15:22	15:14	15:06
106,6	Succession de virages assez secs		15:23	15:14	15:07
106,8	Début MG5		15:23	15:15	15:07
107,3	MG5	MG5 500m	15:24	15:15	15:08

107,4	A droite vers Primelin sur la D784		15:24	15:16	15:08
108	A gauche et à droite		15:25	15:17	15:09
108,3	Tout droit au « cédez le passage » avec traversée de la départementale	!!	15:26	15:17	15:09
108,4	A droite et à gauche par la route de l'océan		15:26	15:17	15:09
110,1	A gauche		15:28	15:20	15:12
110,2	A droite vers le gîte d'étape		15:29	15:20	15:12
110,3	A gauche devant l'église		15:29	15:20	15:12
110,4	A gauche vers Saint-Tugen		15:29	15:20	15:12
111,3	Tout droit vers Saint-Tugen		15:30	15:21	15:14
112,7	A droite au « cédez le passage » vers Audierne sur la D784		15:32	15:24	15:16
113,3	Entrée Esquibien		15:33	15:24	15:16
114,7	Au rond-point à droite par la rue des abeilles vers Esquibien centre et la plage		15:36	15:27	15:18
117,4	A gauche par la rue de Sainte-Evette		15:40	15:31	15:22
117,8	A gauche au rond-point par V1 vers Audierne		15:41	15:31	15:23
118,4	Entrée circuit		15:41	15:32	15:24
118,7	Ralentisseur	!	15:42	15:33	15:24
119	Virage très sec à gauche	!!	15:42	15:33	15:25
119,1	Ilot central	!	15:43	15:33	15:25
119,9	A droite et ralentisseur assez sévère	!	15:44	15:34	15:26
120	Ralentisseur et ilot central: danger !	!!	15:44	15:35	15:26
120,4	Premier passage sur la ligne d'arrivée		15:45	15:35	15:27
120,6	A gauche sur la place de la république		15:45	15:35	15:27
120,7	A droite à la sortie de la place par le sens interdit		15:45	15:36	15:27

120,8	A gauche: passage très étroit / Début MG6	!!	15:45	15:36	15:27
120,9	A gauche par la rue Waldeck Rousseau		15:45	15:36	15:27
121,1	Au rond-point à gauche vers la plage		15:46	15:36	15:28
121,2	MG6	MG6 400m	15:46	15:36	15:28
121,3	A droite par la rue de Kerhuon		15:46	15:36	15:28
121,6	Virage à droite et passage étroit	!	15:47	15:37	15:28
122,4	Au stop à gauche puis au « cédez le passage » à gauche		15:48	15:38	15:29
123,5	A gauche		15:50	15:40	15:31
123,8	Ralentisseur		15:50	15:40	15:31
124,1	Virage très sec à gauche	!!	15:50	15:41	15:32
124,2	Ilot central	!	15:51	15:41	15:32
125	A droite et ralentisseur assez sévère		15:52	15:42	15:33
125,1	Ralentisseur et ilot central: danger !		15:52	15:42	15:33
125,4	Fin du premier tour		15:53	15:43	15:34
130,4	Fn du deuxième tour		16:00	15:50	15:41
135,4	Fin du troisième tour		16:08	15:58	15:48
140,4	Fin du quatrième tour		16:16	16:05	15:55
145,4	Fin du cinquième tour		16:24	16:13	16:02
150,4	Fin du sixième tour et arrivée		16:32	16:20	16:09