



**Vendredi 21 Mai 2010**  
**7<sup>ème</sup> étape : 105 km**  
**LIMOUX – ROQUEFEUIL**

- Déjeuner : Officiels - Suiveurs :  
 Equipes : Lieux d'hébergement

- Rassemblement de départ : Place du Presbytère
- Signature de départ à partir de 13h00
- Appel des concurrentes à 13h40 très précises.
- Départ fictif au même endroit que l'appel, donné à 13h54, vers le D118, par les Berges de l'Aude, Av. du Maquis, Av. F. d'Eglantine, Av. de Catalogne  
 par Messieurs : **Jean-Paul DUPRE, Député-Maire de Limoux,**  
**et Jean-Pierre ESPOSITO, Maire de Roquefeuil.**
- Départ réel lancé à 14h00 précises, sur le D118 au Km 0 situé panneau sortie Limoux
- Distance du départ fictif au départ réel, 2 km 200

Kilomètres à parcourir	Kilomètres parcourus	Numéros des routes, localités et rues traversées	Alt.	Heures de passages	
				34 Km/h	36 Km/h
		<b>Département de l'Aude</b>			
105	0	<b>D118 LIMOUX – Départ</b>	172	14h00	14h00
98.5	6.5	Carrefour D118-D2118	208	14h11	14h10
98	7	D2118 ALET les Bains <b>SB</b>	208	14h12	14h11
97	8	Carrefour D2118-D118	208	14h14	14h13
91.5	13.5	D12 COUIZA – Route des Pyrénées – D12	223	14h23	14h21
89.2	15.8	Carrefour D52-D12	231	14h27	15h25
89	16	D12 MONTAZELS	235	14h27	14h25
87.5	17.5	D46 ESPERAZA – Av. de Carcassonne – Rue E. Sermet – Rue V. Hugo <b>S</b>	243	14h29	14h27
		Rue de la Gare – Av. du 19 Mars 1962 – Av. de Perpignan			
86	19	Carrefour D46-D118	257	14h32	14h29
85	20	D118 CAMPAGNE sur Aude	257	14h34	14h32
80.5	24.5	D117 QUILLAN – Carrefour D109-D118 – Rd Pt. de l'Espinet	291	14h41	14h39
		Av. F. Mitterrand – D117 Passage à niveau – Av. de Foix			
72.5	32.5	Carrefour D117-D59	601	14h56	14h54
71.5	33.5	D59-D613 Col du Portel <b>1</b>	702	14h58	14h56
67.5	37.5	D613 COUDONS	850	15h06	15h04
67	38	D613 Col de Coudons <b>2</b>	883	15h07	15h05
66.5	38.5	Carrefour D59-D613	874	15h08	15h06
63	42	D613 LA PEYRE	895	15h15	15h12
62	43	Carrefour D613-D222	888	15h17	15h14
58.5	46.5	Carrefour D222-D107	677	15h23	15h20
58	47	D107 Défilé de Joucou	607	15h24	15h21
56	49	D107 JOUCOU <b>EZR</b>	591	15h27	15h24
49.5	55.5	D107 MARSA	492	15h38	15h34
45	60	Carrefour D307-D107	420	15h45	15h41
42	63	Carrefour D107-D117	382	15h50	15h45
41	64	Carrefour D117-D118 Pont d'Aliès	392	15h52	15h47
40	65	D83 AXAT – Route Départementale – Rue du 19 Mars 1962 <b>S</b>	420	15h54	15h49
37.5	67.5	D83 ARTIGUES	582	15h59	15h54
34.5	70.5	Carrefour D307-D83 - Passage à 10%, avant le carrefour	662	16h05	16h00
		Passage à 10% 1km500 après le carrefour			
28	77	Carrefour D83-CC – Route des Serres	1120	16h17	16h12
26	79	CC – Col de Dent <b>HC</b>	1231	16h21	16h15
23	82	CC – Route des Serres – vers Bessède de Sault	1180	16h26	16h20
18.5	86.5	Carrefour CC – Route des Serres – D29-D20 <b>FZR</b>	939	16h34	16h27
17	88	D720 RODOME	950	16h37	16h30
15	90	Carrefour D720-D29	850	16h40	16h33
11	94	Carrefour D29-D107	691	16h47	16h39
10	95	D107 BELFORT sur Rebenty	710	16h49	16h40
7.7	97.3	Carrefour D107-D29	691	16h52	16h43
4.8	100.2	D29 Côte d'Espezal <b>2</b>	900	16h57	16h48
4	101	D613 ESPEZEL – Rte de Belfort – Grand'Rue – Place du Calcat – Av. du Stade	900	16h59	16h50
1	104	Carrefour D613-D829	917	17h04	16h56
0.8	104.2	D829 ROQUEFEUIL – Entrée	936	17h04	16h56
0	105	<b>D829 ROQUEFEUIL – Rue Barry d'Abail – Arrivée</b>	936	17h05	16h57

Longueur des montées, des côtes et des cols :

Km 33.5	Col du Portel	Alt. 702 m	GPM 1ère Cat.	Longueur: 6 km 500
Km 38	Col de Coudons	Alt. 883 m	GPM 2ème Cat.	Longueur: 3 km
Km 79	Col de Dent	Alt. 1 231 m	GPM Hors Cat.	Longueur : 13 km 500
Km 100.2	Côte d'Espezal	Alt. 900 m	GPM 2ème Cat.	Longueur : 2 km 900