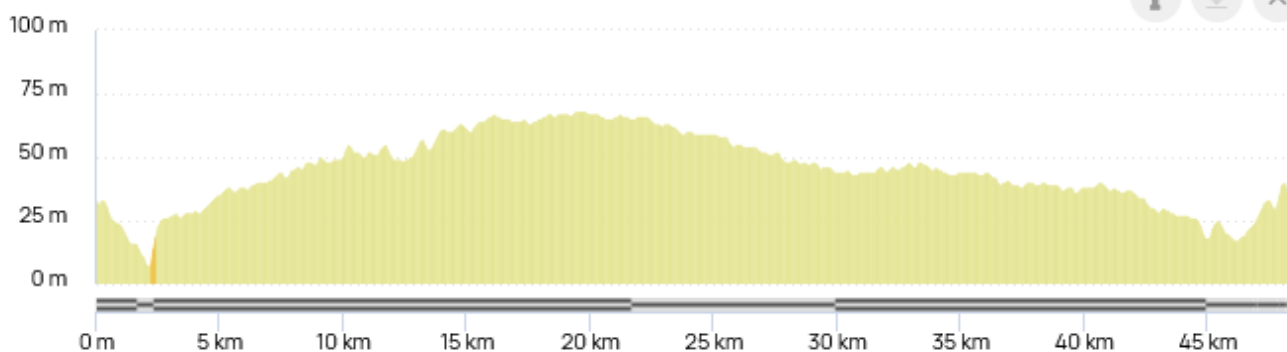


Route	Lieu	Partiel	Alt	km	D +	Pente
CEC	Istres "Maison du Cycle"	0	30	0		
Ville-D569	Sortie Istres vers Miramas	4	29	4		
D569	Embranchement d'Entressen (tout droit)	2	38	6		
D569 - Ville	Rd-pt Sud-est CC Carrefour Miramas (1° à D)	3,8	64	9,8		
Ville	Passage VF vers les Chirons (1° à droite)	1	65	10,8		
Ville	Les Chirons (à gauche vers le Golf de Miramas)	1	74	11,8		
Ch du Golf	Embranchement avant le Golf (à gauche)	1,7	80	13,5		
Ch// VF	Emb à droite	1	83	14,5		
Ch/D19	Emb Croix de Calamand (à Gauche vers le Merle)	3	75	17,8		
D19/D569	Rd-pt du Merle Sud (2° à droite)	2,9	70	20,7		
D569/ Ch vic	Rd-Pt de la Samatane (1° à droite)	9.2	43	29,9		
D5/D10	Rd-pt nord d'Entressen (2° à droite)	4,1	46	34		
D5/D569	Embranchement d'Entressen (à droite)	4	38	38		
Ville	Entrée Istres	2	26	40		
CEC	Maison du Cycle	4,5	30	<b>44,5</b>		
				total dénivelé +		<b>176</b>



## AVERTISSEMENTS

Cette randonnée n'est pas une course. Les routes empruntées sont ouvertes à la circulation. Le respect du code de la route, des règles de sécurité et de savoir-vivre envers les autres usagers de la route et les habitants des communes traversées sont le minimum imposé par les organisateurs. Tout manquement à l'un de ces avertissements entraînera l'invalidation du brevet par les organisateurs.

En cas d'incident : 18 (pompiers) ou 112 ou 15 (SAMU)

N° de Portable organisation : **06-52-69-61-13** ou **06-81-86-66-66**

Le port du casque  
n'est pas obligatoire.



Il est juste  
**INDISPENSABLE**

"j'atteste sur l'honneur que je suis en condition physique suffisante pour effectuer le parcours que j'ai choisi et avoir pris connaissance des difficultés du parcours et des consignes de sécurité."

Visa