

La Mountagnole XXL 2019						8:30:00						
ITINERAIRE	VOIE	Kilometrage		Altitude	Dénivelé +	Estimation des Horaires de Passage						
		Partiel	Cumulé		Cumulé	32 Km/h	30 Km/h	25 Km/h	22 Km/h	19 Km/h	16 Km/h	14 Km/h
Tarascon/Ariège - Départ	D 618			474	17,0	8:30	8:30	8:30	8:30	8:30	8:30	8:30
Arignac	D8b	3,0	3,0	498	24	8:35	8:35	8:36	8:37	8:38	8:40	8:41
Amplaing	D8b	4,0	7,0	501	27	8:41	8:42	8:44	8:46	8:49	8:53	8:56
Bosses d'Amplaing	D8b	1,3	8,3	539	65	8:44	8:45	8:48	8:50	8:53	8:58	9:02
Prayols	D8b	4,7	13,0	428	65	8:49	8:50	8:55	8:58	9:02	9:08	9:14
Foix centre	D17	4,0	17,0	388	65	8:55	8:56	9:01	9:06	9:11	9:19	9:26
St Pierre de Rivière	D17	5,0	22,0	450	127	9:03	9:05	9:12	9:17	9:25	9:35	9:45
La Mouline	D17	5,0	27,0	503	180	9:11	9:14	9:23	9:30	9:39	9:52	10:04
Col des Marrous	D17	9,0	36,0	991	668	9:36	9:40	9:54	10:06	10:21	10:41	11:00
Col de Jouels	D17	4,0	40,0	1247	924	9:48	9:54	10:10	10:24	10:42	11:07	11:29
Col de Peguère (ravitaillement solide et liquide)	D17	5,0	45,0	1375	1125	9:58	10:04	10:23	10:38	10:58	11:26	11:52
Col de Caougnous	D17/D618	4,0	49,0	947	1125	10:00	10:06	10:26	10:41	11:02	11:31	11:57
Massat	D618	5,5	54,5	630	1150	10:05	10:11	10:31	10:48	11:10	11:39	12:07
Soeix Rond point Kercabanac	D618/D3	15,5	70,0	468	1170	10:25	10:33	10:58	11:18	11:44	12:21	12:54
Oust rond-point Roquemaurel	D3/D32	2,0	72,0	478	1180	10:29	10:36	11:02	11:22	11:50	12:27	13:01
Aulus-les-Bains (ravitaillement solide et liquide)	D32/D8	17,0	89,0	734	1410	10:59	11:09	11:40	12:06	12:40	13:27	14:10
Col d'Agnes (ravitaillement liquide)	D8	10,0	99,0	1570	2236	11:45	11:58	12:39	13:13	13:58	14:59	15:55
Etang de Lers	D8/D18	5,0	104,0	1270	2236	11:49	12:02	12:44	13:19	14:04	15:07	16:04
Le Port de Lers (ravitaillement liquide)	D18	4,0	108,0	1517	2599	12:01	12:15	13:00	13:37	14:25	15:32	16:32
Vicdessos	D18/D8	11,0	119,0	722	2599	12:08	12:23	13:10	13:48	14:38	15:47	16:49
Auzat (Plaine des sports) - Arrivée	D8	1,0	120,0	737	2629	12:10	12:25	13:12	13:50	14:41	15:51	16:53

TRIATHLON : Le départ de la course à pied peut se faire jusqu'à 16h . Tout concurrent qui se présentera après 16h sur la ligne de départ sera mis hors course (Auzat-plaine des sport).