

RUNBOOK

Mes parcours d'entraînement

33

PARCOURS

42.68 km

DISTANCE CUMULÉE

265 m

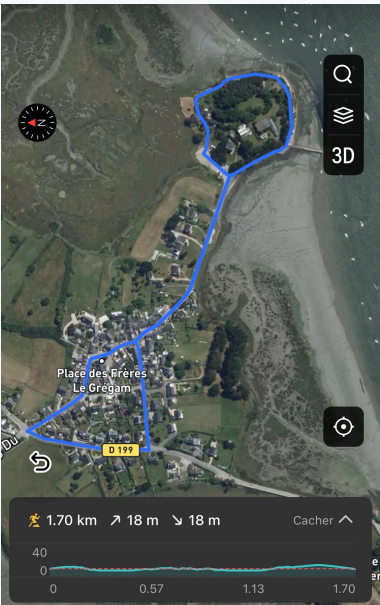
DÉNIVELÉ CUMULÉ

SOMMAIRE DES PARCOURS

01 Boucle de Le Grégam 1.70 km	18 Rue des Sternes 0.38 km
02 Côtes : Montsarrac 0.18 km	19 Boucle Pointe du Bill 0.82 km
03 Ligne droite pointe du Bill 0.63 km	20 Boucle Ozon 2.73 km
04 Cantizac 700m 0.72 km	21 Boucle du Derf 1.40 km
05 Cantizac 1500m 1.46 km	22 Boucle Mousterian 1.01 km
06 Boucle Kerarden 0.55 km	23 Boucle Rte du Gornevèze 0.92 km
07 Boucle La Belle d'Ilur 1.27 km	24 Piste 1000m 0.94 km
08 Le long du port de Vannes 3.29 km	25 Côtes : Ozon 0.33 km
09 Rives du Vincin — Conleau 3.74 km	26 Piste 2000m 2.27 km
10 Boucle Butte de Kérino 1.20 km	27 Rue du Gouavert (vélo) 0.50 km
11 Petite boucle de l'étang de Tohannic 0.73 km	28 Hippodrome 2.00 km
12 Grande boucle de Tohannic 1.82 km	29 Avenue Donegal 0.70 km
13 Boucle Rue du Commerce 0.65 km	30 Port Anna 3.60 km
14 Boucle Arcal — Kermain 1.92 km	31 Boucle Montsarrac 1.46 km
15 Boucle Rue Jean et Jeanne 0.66 km	32 Er Bilhic 1.07 km
16 Boucle Rue de Cadouarn 0.39 km	33 Côtes : Conleau 0.22 km
17 Boucle des 4 vents 1.42 km	

01 Boucle de Le Grégam

Place des Frères Le Grégam



1.70 km

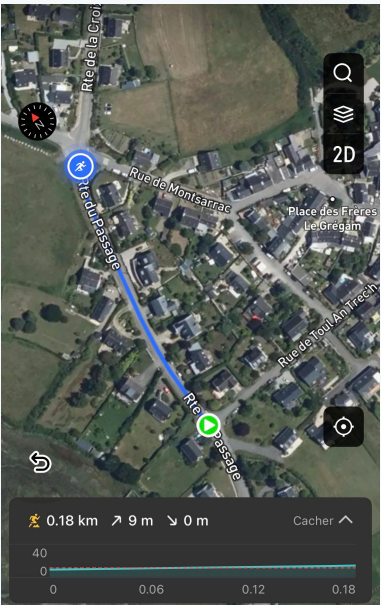
DISTANCE +18 m

MONTÉE -18 m

DESCENTE

02 Côtes : Montsarrac

Rte du Passage — Place des Frères Le Grégam



0.18 km

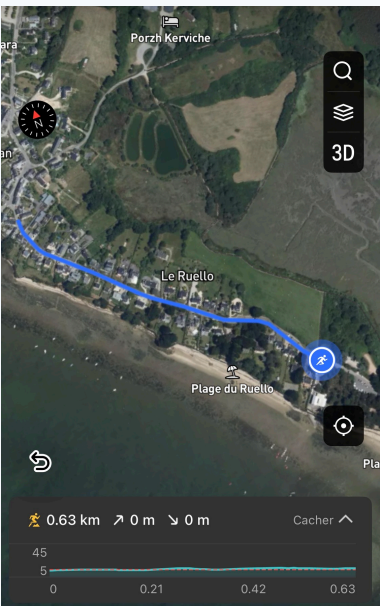
DISTANCE +9 m

MONTÉE -0 m

DESCENTE

03 Ligne droite pointe du Bill

Le Ruello — Plage du Ruello



0.63 km

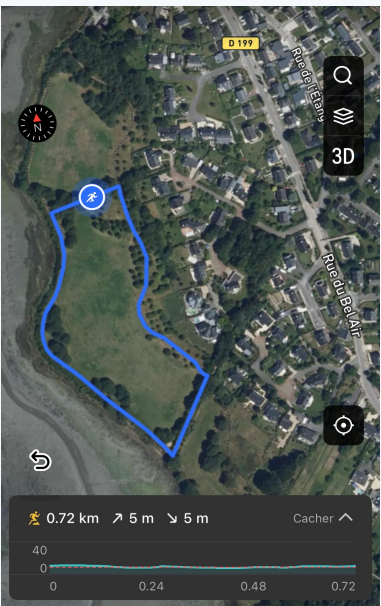
DISTANCE +0 m

MONTÉE -0 m

DESCENTE

04 Cantizac 700m

Rue de l'Étang / Rue du Bel Air



0.72 km

DISTANCE +5 m

MONTÉE -5 m

DESCENTE

05 Cantizac 1500m

Le Moulin de Cantizac



1.46 km

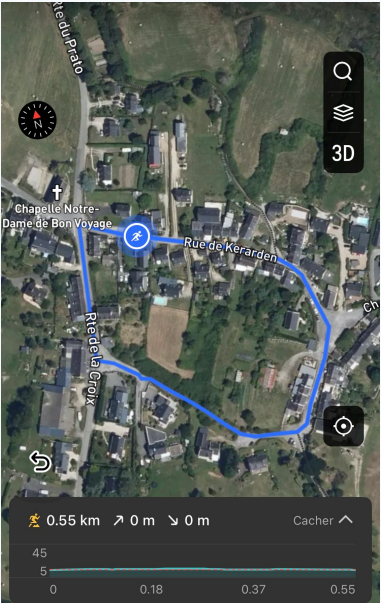
DISTANCE +6 m

MONTÉE -6 m

DESCENTE

06 Boucle Kerarden

Rue de Kerarden / Rte de la Croix



0.55 km

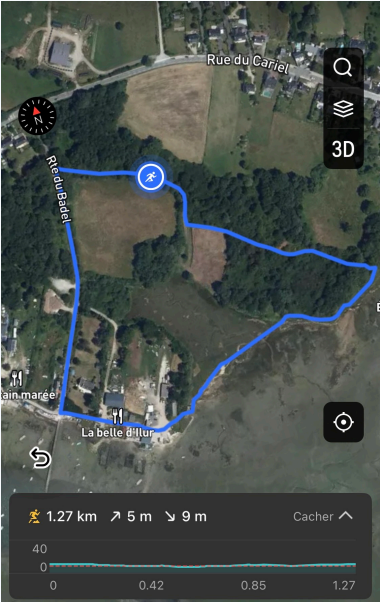
DISTANCE +0 m

MONTÉE -0 m

DESCENTE

07 Boucle La Belle d'Ilur

Rte du Badel — La Belle d'Ilur



1.27 km

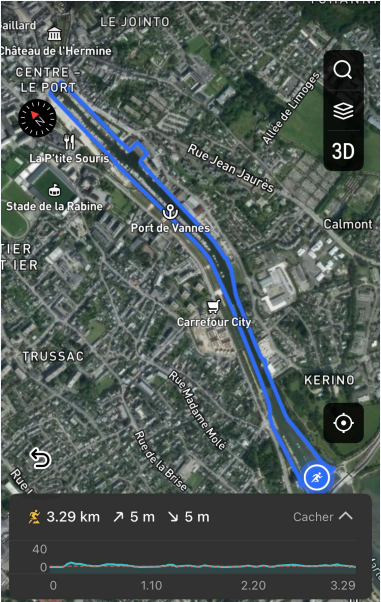
DISTANCE +5 m

MONTÉE -9 m

DESCENTE

08 Le long du port de Vannes

Centre — Le Port de Vannes → Kerino



3.29 km

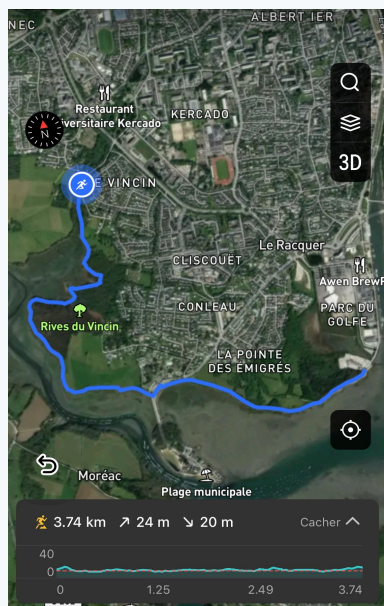
DISTANCE +5 m

MONTÉE -5 m

DESCENTE

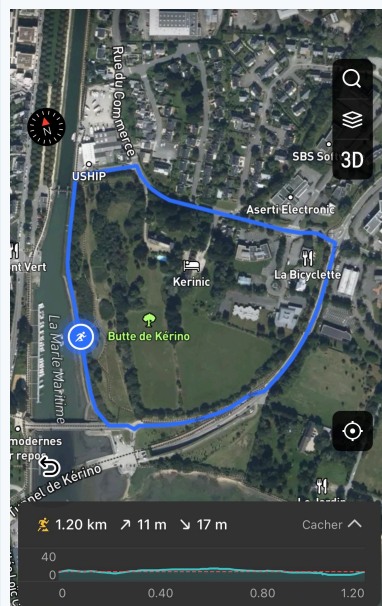
09 Rives du Vincin — Conleau

Vincin / Conleau / Plage municipale



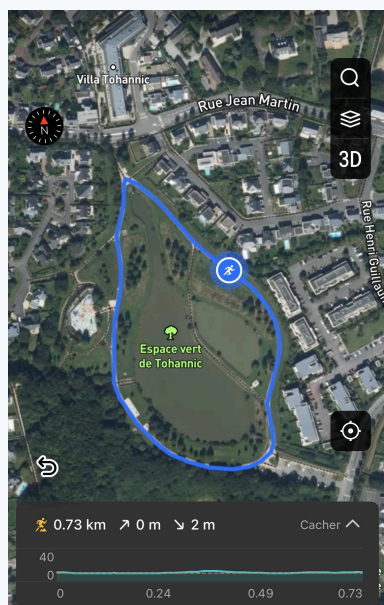
10 Boucle Butte de Kérino

USHIP — Butte de Kérino



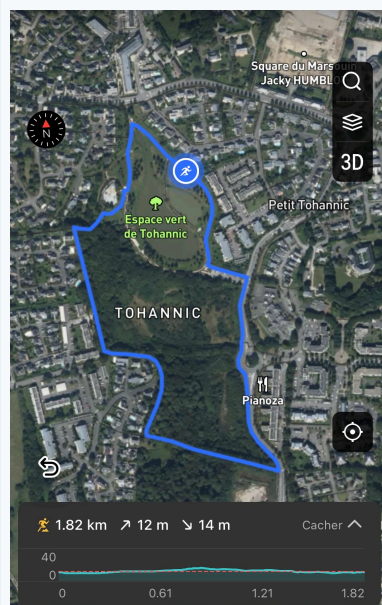
11 Petite boucle de l'étang de Tohannic

Espace vert de Tohannic



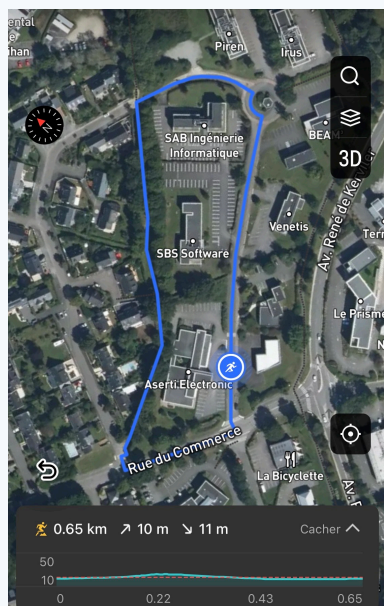
12 Grande boucle de Tohannic

Tohannic / Espace vert de Tohannic



13 Boucle Rue du Commerce

SAB Ingénierie Informatique / Aserti Electronic



0.65 km

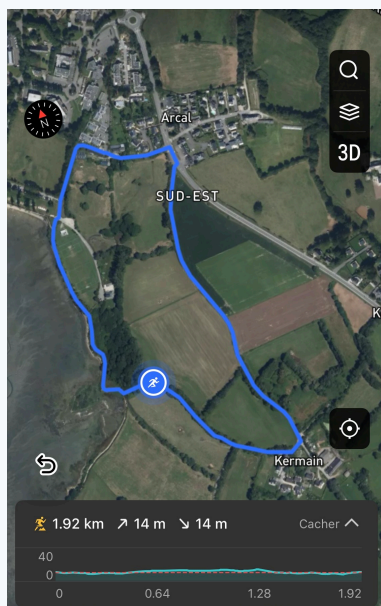
DISTANCE **+10 m**

MONTÉE **-11 m**

DESCENTE

14 Boucle Arcal — Kermain

Arcal / Sud-Est / Kermain



1.92 km

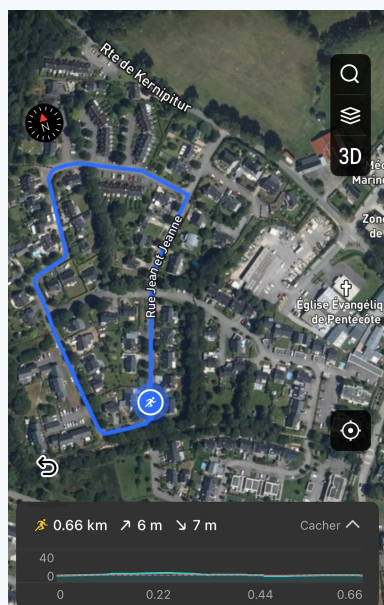
DISTANCE **+14 m**

MONTÉE **-14 m**

DESCENTE

15 Boucle Rue Jean et Jeanne

Rte de Kernipitour



0.66 km

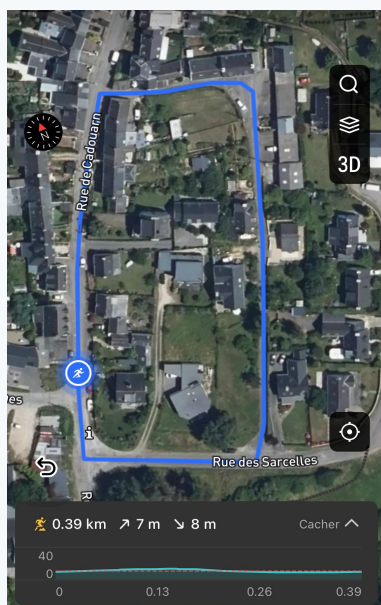
DISTANCE **+6 m**

MONTÉE **-7 m**

DESCENTE

16 Boucle Rue de Cadouarn

Rue de Cadouarn / Rue des Sarcelles



0.39 km

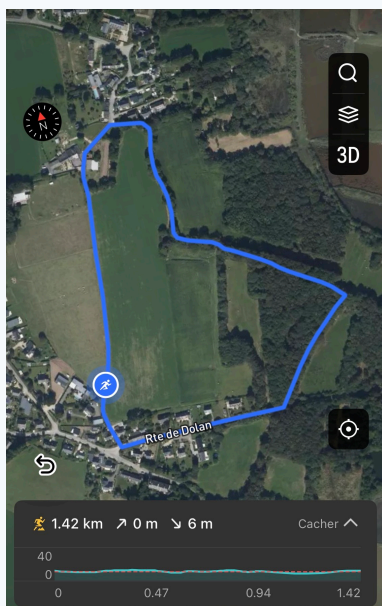
DISTANCE **+7 m**

MONTÉE **-8 m**

DESCENTE

17 Boucle des 4 vents

Rte de Dolan (secteur Arcal)



1.42 km

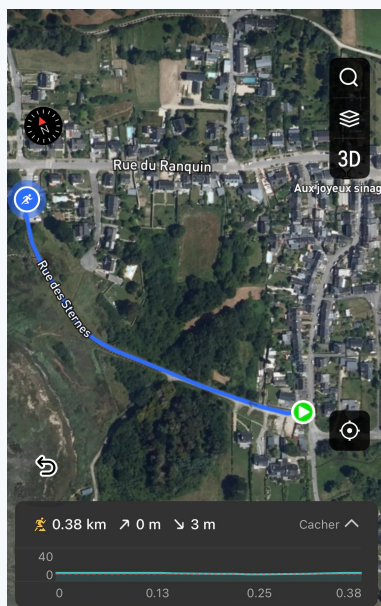
DISTANCE **+0 m**

MONTÉE **-6 m**

DESCENTE

18 Rue des Sternes

Rue des Sternes / Rue du Ranquin



0.38 km

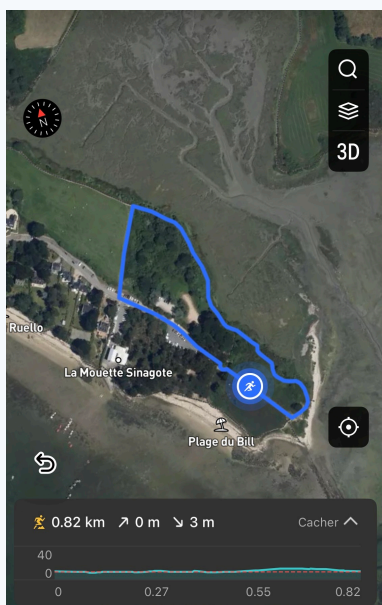
DISTANCE **+0 m**

MONTÉE **-3 m**

DESCENTE

19 Boucle Pointe du Bill

La Mouette Sinagote — Plage du Bill



0.82 km

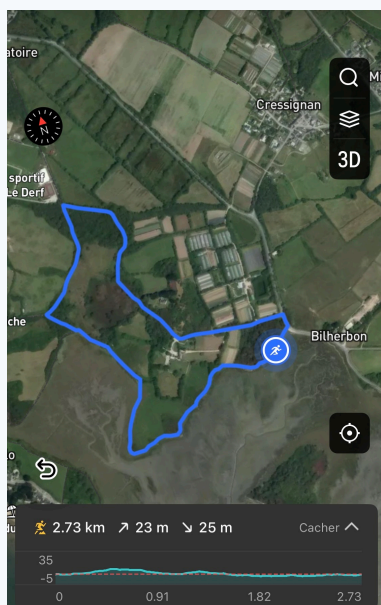
DISTANCE **+0 m**

MONTÉE **-3 m**

DESCENTE

20 Boucle Ozon

Bilherbon / Cressignan



2.73 km

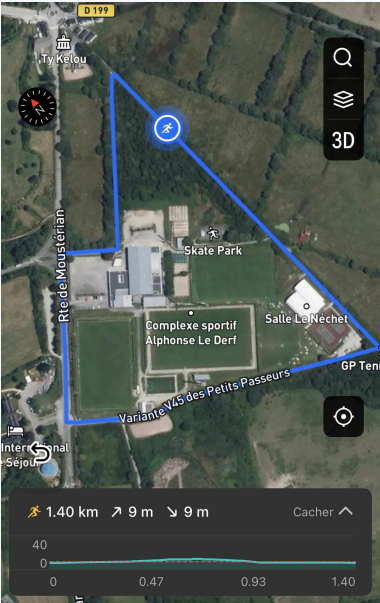
DISTANCE **+23 m**

MONTÉE **-25 m**

DESCENTE

21 Boucle du Derf

Skate Park / Salle Le Néchet



1.40 km

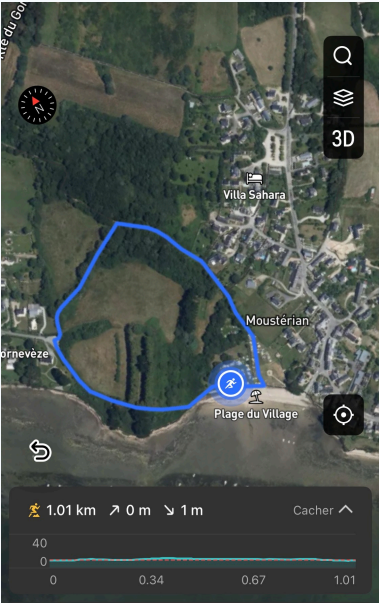
DISTANCE +9 m

MONTÉE -9 m

DESCENTE

22 Boucle Moustérien

Moustérien



1.01 km

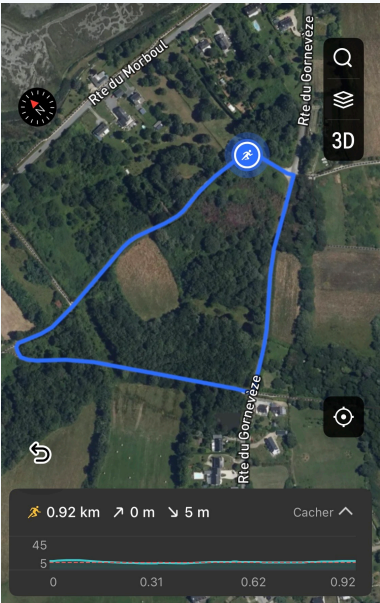
DISTANCE +0 m

MONTÉE -1 m

DESCENTE

23 Boucle Rte du Gornevèze

Rte du Gornevèze



0.92 km

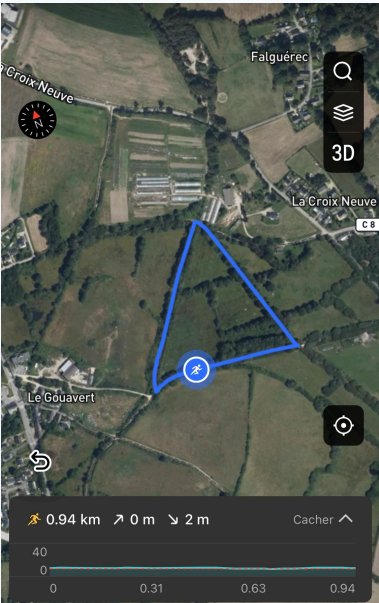
DISTANCE +0 m

MONTÉE -5 m

DESCENTE

24 Piste 1000m

La Croix Neuve / Falguérec



0.94 km

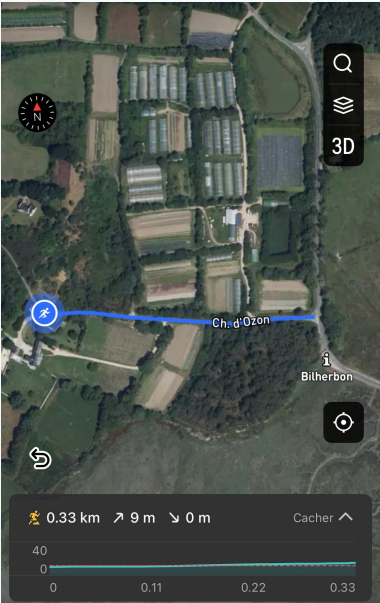
DISTANCE +0 m

MONTÉE -2 m

DESCENTE

25 Côtés : Ozon

Bilherbon



0.33 km

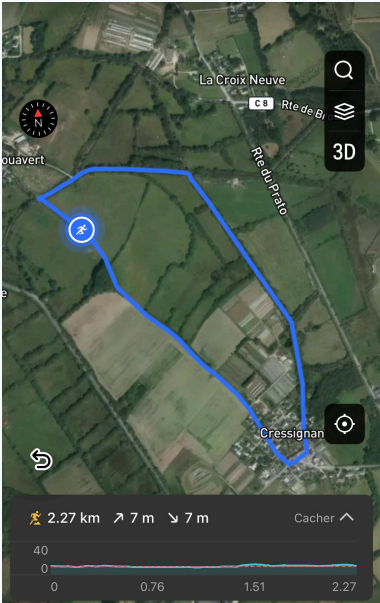
DISTANCE +9 m

MONTÉE -0 m

DESCENTE

26 Piste 2000m

La Croix Neuve / Cressignan



2.27 km

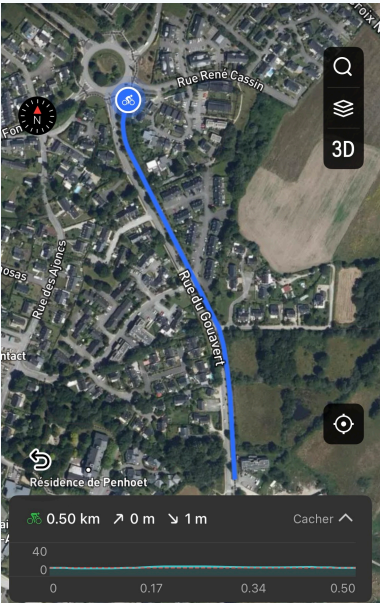
DISTANCE +7 m

MONTÉE -7 m

DESCENTE

27 Rue du Gouavert (vélo)

Rue René Cassin / Rue du Gouavert



0.50 km

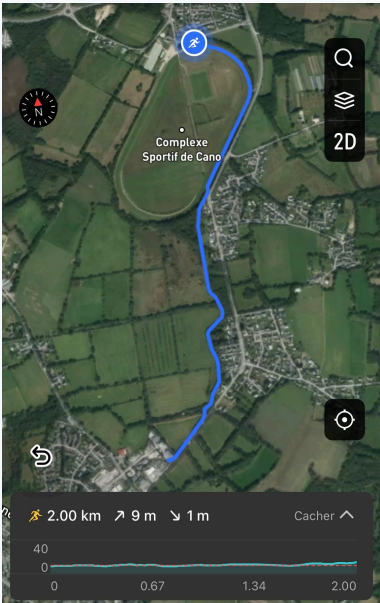
DISTANCE +0 m

MONTÉE -1 m

DESCENTE

28 Hippodrome

Complexe Sportif de Cano



2.00 km

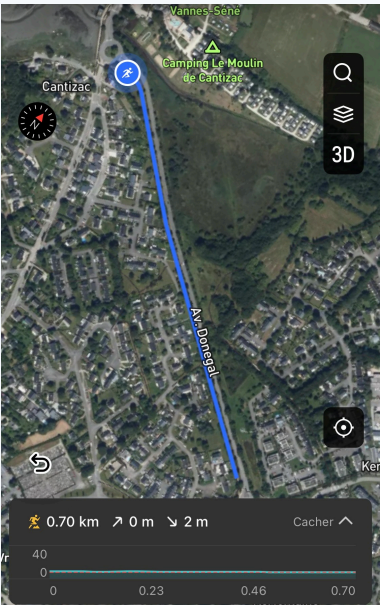
DISTANCE +9 m

MONTÉE -1 m

DESCENTE

29 Avenue Donegal

Cantizac — Vannes-Séné



0.70 km

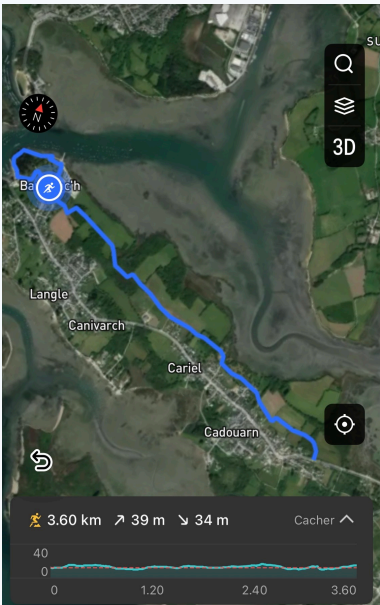
DISTANCE +0 m

MONTÉE -2 m

DESCENTE

30 Port Anna

Cadouarn / Cariel / Canivarch / Langle



3.60 km

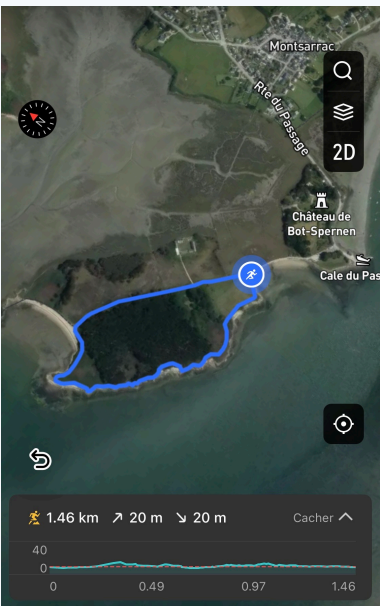
DISTANCE +39 m

MONTÉE -34 m

DESCENTE

31 Boucle Montsarrac

Montsarrac



1.46 km

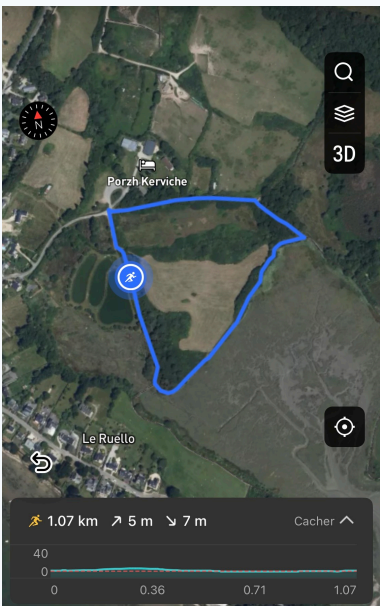
DISTANCE +20 m

MONTÉE -20 m

DESCENTE

32 Er Bilhic

Le Ruëlo



1.07 km

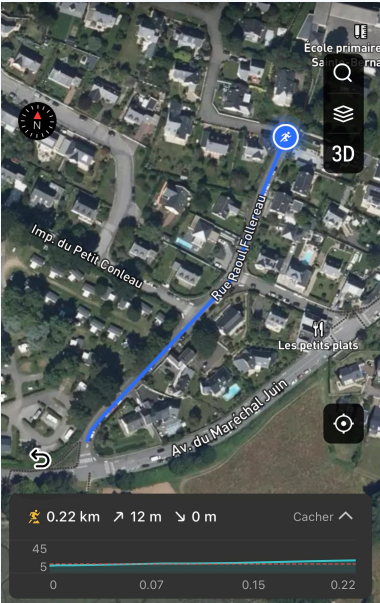
DISTANCE +5 m

MONTÉE -7 m

DESCENTE

33 Côtés : Conleau

Rue Raoul Follereau / Av. du Maréchal Juin



0.22 km

DISTANCE +12 m

MONTÉE -0 m

DESCENTE