

DIMANCHE 31 MAI 2026 - COURSE HOMMES

COSSÉ LE VIVIEN / LAVAL - 147,7km - 1154m D+



Permanence : **8h30** - Place de la Mairie - 53230 COSSÉ LE VIVIEN
Départ fictif : **12h30** - Place de la Mairie - 53230 COSSÉ LE VIVIEN
Départ réel : **12h40** - D4 - à hauteur de "La Puronnière"



KM		ITINÉRAIRE			HORAIRES			
Parcours	A parcourir	LIEU			Caravane	45 km/h	43 km/h	41 km/h
0,0	Fictif 5km	COSSÉ LE VIVIEN	Place de la Mairie		10:30	12:30	12:30	12:30
0,1		COSSÉ LE VIVIEN	Gauche - D126 - Rue St Exupéry					
0,2		COSSÉ LE VIVIEN	Tout droit - D120 - Grande Rue					
0,5		COSSÉ LE VIVIEN	Droite - D4					
0,8		D4/D50	Tout droit - D50	ROND-POINT				
1,1		D50/D4	Droite D4					
0,0	147,7	DÉPART RÉEL	D4 - La Puronnière	KM 0	10:40	12:40	12:40	12:40
3,4	144,3	QUELAINES	Tout droit - D4	ÎLOT	10:44	12:44	12:44	12:44
3,8	143,9	QUELAINES	D4 - Tout droit - D1		10:45	12:45	12:45	12:45
4,1	143,7	QUELAINES	D1 - Droite D10		10:45	12:45	12:45	12:45
6,2	141,5	D10/C2	Droite - C2		10:48	12:48	12:48	12:49
8,2	139,6	C2/C	Droite C - direction Cosmes		10:50	12:50	12:51	12:51
10,7	137,0	C/D599	Gauche - D599		10:54	12:54	12:54	12:55
11,8	135,9	COSMES	D599 - Gauche - D553		10:55	12:55	12:56	12:57
11,9	135,8	COSMES	D533 - Tout droit - D286		10:55	12:55	12:56	12:57
12,0	135,7	COSMES	Droite - D286		10:56	12:56	12:56	12:57
12,2	135,5	COSMES	Droite - Route de la Peuserie		10:56	12:56	12:57	12:57
13,4	134,3	Route de la Peuserie	Droite - La Gripperay		10:57	12:57	12:58	12:59
13,6	134,1	La Gripperay	Gauche - Chemin de la Galesnerie		10:58	12:58	12:58	12:59
13,9	133,8	Chemin de la Galesnerie	Droite - Route de la Peuserie		10:58	12:58	12:59	13:00
15,3	132,4	Route de la Peuserie	Droite - D771		11:00	13:00	13:01	13:02
16,6	131,1	COSSÉ LE VIVIEN	D771 - Tout droit - Rue de Nantes	ROND-POINT	11:02	13:02	13:03	13:04
17,2	130,5	COSSÉ LE VIVIEN	Tout droit Rue de Nantes	ROND-POINT	11:02	13:02	13:04	13:05
18,1	129,6	COSSÉ LE VIVIEN	Droite D126 - Passage sur la ligne de départ	RALENTISSEURS x2	11:04	13:04	13:05	13:06
18,4	129,3	COSSÉ LE VIVIEN	Gauche D126 - Rue St Exupéry		11:04	13:04	13:05	13:06
18,5	129,2	COSSÉ LE VIVIEN	Tout droit - D120 - Rue Grande Rue		11:04	13:04	13:05	13:07
18,7	129,0	COSSÉ LE VIVIEN	Droite - Place St Jacques - Place de la République	ILOT	11:04	13:04	13:06	13:07
18,9	128,8	COSSÉ LE VIVIEN	Tout droit - Avenue Paul Bignon	RETRECISSEMENTS x2	11:05	13:05	13:06	13:07
19,7	128,0	COSSÉ LE VIVIEN	Tout droit - Route de Laval	ROND-POINT	11:06	13:06	13:07	13:08
20,2	127,5	COSSÉ LE VIVIEN	Droite - D103	ROND-POINT	11:06	13:06	13:08	13:09
24,0	123,7	ASTILLÉ	D103 - Tout droit - D103	RALENTISSEURS x2	11:12	13:12	13:13	13:15
24,1	123,6	ASTILLÉ	D103	RETRECISSEMENTS	11:12	13:12	13:13	13:15
24,2	123,5	ASTILLÉ	D103 - Tout droit vers Rue de Touraine	RALENTISSEURS	11:12	13:12	13:13	13:15
24,3	123,4	ASTILLÉ	D103 - Rue de Touraine	RALENTISSEURS	11:12	13:12	13:13	13:15
29,1	118,6	NUILLÉ SUR VICOIN	D103 - Rue de la Martinière	RALENTISSEURS x3	11:18	13:18	13:20	13:22
29,6	118,1	NUILLÉ SUR VICOIN	D103 - Gauche - D1	ÎLOT	11:19	13:19	13:21	13:23
29,9	117,8	NUILLÉ SUR VICOIN	D1 - Droite - D103		11:19	13:19	13:21	13:23
30,0	117,7	NUILLÉ SUR VICOIN	D103 - Gauche D103	RALENTISSEURS x2	11:20	13:20	13:21	13:23
30,0	117,7	KILOMÈTRE 30	Sortie NUILLE SUR VICOIN	OUVERTURE RAVITAILLEMENT	11:20	13:20	13:21	13:23
32,3	115,4	GPM 2ème caté. : 6-4-2-1 pts	Les Loges	Côte des Loges	11:23	13:23	13:25	13:27
32,6	115,1	D103/D910	D103 - Droite - D910	ROND-POINT	11:23	13:23	13:25	13:27
33,6	114,1	D910	D910	ILOT	11:24	13:24	13:26	13:29
33,9	113,8	D910	Tout droit - D910	ROND-POINT	11:25	13:25	13:27	13:29
34,3	113,5	D910	Le Chatelier	ZONE PROPRE - RAVITO	11:25	13:25	13:27	13:30
34,4	113,3	D910	D910	ILOT	11:25	13:25	13:28	13:30
35,0	112,7	D910	Tout droit - D910	ROND-POINT	11:26	13:26	13:28	13:31
35,3	112,4	D910/D103	Droite - D103	ROND-POINT	11:27	13:27	13:29	13:31
36,0	111,7	ENTRAMMES	D103 - Droite - D233		11:28	13:28	13:30	13:32
36,4	111,3	ENTRAMMES	D233 - Tout droit - D233	ROND-POINT	11:28	13:28	13:30	13:33
37,0	110,7	SPRINT BONIF N°1	Sortie Agglomération	BONIFICATIONS : 3" - 2" - 1"	11:29	13:29	13:31	13:34
37,4	110,4	ENTRAMMES	D233 - Tout droit - D233		11:29	13:29	13:32	13:34
42,5	105,2	MAISONCELLES DU MAINE	D233 - Droite Gauche - D233	RALENTISSEURS x3	11:36	13:36	13:39	13:42
45,0	102,7	D233/D20/D233	Tout droit - D233	ÎLOT	11:40	13:40	13:42	13:45
46,3	101,4	LE BIGNON DU MAINE	D233 - Gauche D233		11:41	13:41	13:44	13:47
50,3	97,4	MESLAY DU MAINE	D233 - Gauche D152	ROND-POINT	11:47	13:47	13:50	13:53
50,7	97,0	MESLAY DU MAINE	D152 - Tout droit - D152		11:47	13:47	13:50	13:54
51,0	96,7	MESLAY DU MAINE	D152 - Gauche - C9	ILOT	11:48	13:48	13:51	13:54
54,9	92,8	ARQUENAY	Droite - D282	RALENTISSEURS x2	11:53	13:53	13:56	14:00
55,0	92,7	ARQUENAY	D282 - Droite - D282	ROND-POINT	Repas 1h	13:53	13:56	14:00
55,3	92,4	ARQUENAY	D282 - DROITE - C301		Caravane	13:53	13:57	14:00
58,8	88,9	SAINT DENIS DU MAINE	C301 - Droite - D570	RALENTISSEUR	12:58	13:58	14:02	14:06
59,4	88,3	SAINT DENIS DU MAINE	D570 - Tout droit - D573	ILOT	12:59	13:59	14:02	14:06

61,9	85,9	LA CROPTÉ	D573 - Gauche - D166	RALENTISSEURS	13:02	14:02	14:06	14:10
62,3	85,4	LA CROPTÉ	D166 -Cimetière	ZONE PROPRE - RAVITO	13:03	14:03	14:06	14:11
66,5	81,2	CHÉMERÉ LE ROI	Droite - D24		13:08	14:08	14:12	14:17
66,7	81,0	CHÉMERÉ LE ROI	D24 - Gauche - D130		13:08	14:08	14:13	14:17
69,1	78,6	D130/C8	Gauche C8		13:12	14:12	14:16	14:21
69,8	77,9	GPM 2ème caté. : 6-4-2-1 pts	Château du Plessis	Côte du Château du Plessis	13:13	14:13	14:17	14:22
70,1	77,6	SAULGES	C8 - Droite - D554	RALENTISSEURS	13:13	14:13	14:17	14:22
70,3	77,4	SAULGES	D554 - Gauche - D235	RALENTISSEURS	13:13	14:13	14:18	14:22
73,0	74,7	D235/D235	Gauche - D235		13:17	14:17	14:21	14:26
74,1	73,6	SAINT PIERRE SUR ERVE	D235 - Gauche - D583	ÎLOT	13:18	14:18	14:23	14:28
80,8	66,9	VAIGES	D583 - Gauche - D57		13:27	14:27	14:32	14:38
80,9	66,8	VAIGES	D57 - Tout droit - D57	ROND-POINT	13:27	14:27	14:32	14:38
82,3	65,5	VAIGES	D57 - Tout droit - D24	ROND-POINT	13:29	14:29	14:34	14:40
83,8	63,9	D24/D24	D24 - Tout droit - D24	ROND-POINT	13:31	14:31	14:36	14:42
93,1	54,6	LA CHAPELLE RAINSOUIN	Gauche - D20	ROND-POINT	13:44	14:44	14:49	14:56
94,9	52,8	SOULGÉ SUR OUETTE	Droite - Rue de la Roinée		13:46	14:46	14:52	14:58
95,0	52,7	SOULGÉ SUR OUETTE	Rue de Beausoleil	ZONE PROPRE - RAVITO	13:46	14:46	14:52	14:59
95,4	52,3	SOULGÉ SUR OUETTE	Droite - Route de Montsûrs		13:47	14:47	14:53	14:59
101,1	46,7	C4/D572	Gauche D572		13:54	14:54	15:01	15:07
104,3	43,5	SAINT CÉNÉRÉ	D572 - Gauche / Droite - D275	RALENTISSEUR	13:59	14:59	15:05	15:12
105,4	42,3	GPM 2ème caté. : 6-4-2-1 pts	La Détrière	Côte de Saint-Cénére	14:00	15:00	15:07	15:14
111,5	36,2	LA CHAPELLE ANTHENAISE	D275 - Tout droit - Rue de Grippouce		14:08	15:08	15:15	15:23
114,2	33,6	C/D131	C - Droite - D131		14:12	15:12	15:19	15:27
115,7	32,0	D131/D211	Gauche - D211		14:14	15:14	15:21	15:29
116,8	30,9	SPRINT BONIF' N°2	Pont LGV	BONIFICATIONS : 3" - 2" - 1"	14:15	15:15	15:23	15:30
118,3	29,4	D211/D32	Droite - D32	ROND-POINT	14:17	15:17	15:25	15:33
119,0	28,7	D32/D32	Tout droit - D32	ROND-POINT	14:18	15:18	15:26	15:34
120,1	27,6	D32/D32	Tout droit - D32	ROND-POINT	14:20	15:20	15:27	15:35
121,0	26,7	D32/D57	Tout droit - D57	ROND-POINT	14:21	15:21	15:28	15:37
122,2	25,5	D57	D57 - Droite - Rue Sainte-Mélaine	ILOT	14:22	15:22	15:30	15:38
123,1	24,6	LAVAL	Rue du pressoir salé	ENTRÉE CIRCUIT FINAL	14:24	15:24	15:31	15:40
123,4	24,4	LAVAL	Gauche - Pont de Paris		14:24	15:24	15:32	15:40
123,5	24,2	LAVAL	Tout droit - Rue de Paris	ÎLOTS CENTRAUX	14:24	15:24	15:32	15:40
124,5	23,2	LAVAL	Tout droit - Rue de la Paix		14:26	15:26	15:33	15:42
124,9	22,9	LAVAL	Gauche - Quai Sadi Carnot		14:26	15:26	15:34	15:42
125,2	22,6	LAVAL	Tout droit - Quai Paul Boudet		14:26	15:26	15:34	15:43
125,9	21,8	LAVAL	Gauche - Rue de la Cale		14:27	15:27	15:35	15:44
126,2	21,5	LAVAL	Droite - Rue Victor Boissel		14:28	15:28	15:36	15:44
126,5	21,3	LAVAL	Gauche - Boulevard Montmorency		14:28	15:28	15:36	15:45
127,0	20,7	LAVAL	1er passage sur la ligne, compte tour 4		14:29	15:29	15:37	15:45
127,2	20,6	LAVAL	Droite - Avenue Chanzy	ZONE PROPRE - RAVITO	14:29	15:29	15:37	15:46
127,6	20,1	LAVAL	Gauche - Boulevard de l'Industrie		14:30	15:30	15:38	15:46
128,3	19,4	LAVAL	Gauche - Rue du Pressoir Salé		14:31	15:31	15:39	15:47
128,5	19,2	LAVAL	Gauche - Pont de Paris		14:31	15:31	15:39	15:48
128,7	19,0	LAVAL	Tout droit - Rue de Paris	ÎLOTS CENTRAUX	14:31	15:31	15:39	15:48
129,7	18,0	LAVAL	Tout droit - Rue de la Paix		14:32	15:32	15:40	15:49
130,0	17,7	LAVAL	Gauche - Quai Sadi Carnot		14:33	15:33	15:41	15:50
130,3	17,4	LAVAL	Tout droit - Quai Paul Boudet		14:33	15:33	15:41	15:50
131,1	16,6	LAVAL	Gauche - Rue de la Cale		14:34	15:34	15:42	15:51
131,4	16,4	LAVAL	Droite - Rue Victor Boissel		14:35	15:35	15:43	15:52
131,6	16,1	LAVAL	Gauche - Boulevard Montmorency		14:35	15:35	15:43	15:52
132,2	15,6	SPRINT BONIF' N°3	2ème passage, compte tour 3	BONIFICATIONS : 3" - 2" - 1"	14:36	15:36	15:44	15:53
132,3	15,4	LAVAL	Droite - Avenue Chanzy	ZONE PROPRE - RAVITO		15:36	15:44	15:53
137,4	10,4	LAVAL	3ème passage sur la ligne, compte tour 2			15:43	15:51	16:01
137,5	10,2	LAVAL	Droite - Avenue Chanzy	ZONE PROPRE		15:43	15:51	16:01
142,5	5,2	LAVAL	4ème passage sur la ligne, compte tour 1			15:50	15:58	16:08
147,7	0,0	ARRIVÉE	5ème passage et Arrivée Étape 3	BONIFICATIONS : 10" - 6" - 4"		15:56	16:06	16:16