

Vendredi, 04 septembre 2026

3^{ème} Étape YAOUNDE-EBOLOWA-NKOLANDOM Distance 166 Km

GPM 2026

DISTANCE		ITINERAIRE	HORAIRES COURSE		
Restante	Réalisée		40 Km/h	42 Km/h	44 Km/h
		Départ Fictif 10h40 Boulevard du 20 Mai sur 7,5 Km : Carrefour Mvog-Mbi, Coron, Cami Toyota, Brasserie, Base 101, Carrefour Nvam, Entrée Autoroute Nsimalen.			
166 Km	00 Km	Départ Réel 11h00, Entrée Autoroute, devant Plaque 70/90 PLAQUE KM 0	11h00	11h00	11h00
156,3 Km	9,7 Km	Echangeur Aeroport Nsimalen	11h 14'	11h13'	11h12'
152,9 Km	13,1 Km	Péage Essazock	11h 19'	11h18'	11h17'
142,4 Km	23,6 Km	1 ^{er} GPM 3 ^{ème} CAT Limite Mefou Akono et Nyong Et So'o	11h 35'	11h34'	11h33'
130,7 Km	35,3 Km	Entrée ville Mbamayo	11h 53'	11h50'	11h48'
128,2 Km	37,8 Km	1 ^{er} SI Mbalmayo Centre	11h 57'	11h54'	11h51'
120,8 Km	45,2 Km	Carrefour Sangmelima-Ebolowa	12h 08'	12h04'	12h01'
101,7 Km	64,3 Km	Pont sur la rivière So'o	12h 36'	12h32'	12h27'
87,9 Km	78,1 Km	2 ^{ème} SI Mengueme Centre	13h 12'	13h05'	13h00'
68,6 Km	97,4 Km	2 ^{ème} GPM 3 ^{ème} CAT Entrée Ngoulemakong	13h 26'	13h19'	13h13'
49,3 Km	116,7 Km	Carrefour embranchement Sangmelima	13h 55'	13h47'	13h39'
47,3 Km	118,7 Km	Péage Mengong	13h 58'	13h49'	13h42'
30 Km	136 Km	Poste de contrôle Mixte Nemeyeng	14h 24'	14h14'	14h05'
22,5 Km	143,5 Km	Entrée d'Ebolowa	14h 35'	14h25'	14h15'
20,9 Km	145,1 Km	Carrefour Mekate	14h 37'	14h27'	14h18'
19,6 Km	146,4 Km	Tribune place des fêtes d'Ebolowa	14h39'	14h29'	14h19'
18,9 Km	147,1 Km	Carrefour An 2000	14h40'	14h30'	14h20'
18,2 Km	147,8 Km	3 ^{ème} GPM 3 ^{ème} CAT Carrefour Région du SUD	14h 42'	14h31'	14h21'
17 Km	149 Km	Carrefour Samba	14h 43'	14h33'	14h23'
14 Km	152 Km	Carrefour ENSET	14h 48'	14h37'	14h27'
8,4 Km	157,6 Km	Poste de Péage de Biyeyen	14h 56'	14h45'	14h35'
5,6 Km	160,4 Km	Carrefour Entrée Nkolandom	15h 00'	14h49'	14h39'
2 Km	164 Km	Pont rivière Nkolandom	15h 06'	14h54'	14h43'
00 Km	166 Km	Stade St Paul de Nkolandom	15h 09'	14h57'	14h46'



Opérations de départ

- Rassemblement de départ et signature place Boulevard du 20 Mai dès 10h à 10h25
- Appel des coureurs : 10h 30
- Départ de la course 11h00



Opérations d'arrivée

- Arrivée probable 13H57'
- Devant la tribune St Paul de Nkolandom.



Déviation

- A moins 50 m les véhicules des DS entrent dans la pénétrante à droite. Seuls les commissaires de courses entrent au stade. St Paul de Nkolandom



Permanence du Jury

- Hôtel Belle Etoile



Structures hospitalières

- Hôpital Régional Ebolowa