

Dimanche, 06 septembre 2026

GPM 2026

5^{ème} Étape SANGMELIMA-YAOUNDE Distance 162,5 Km

DISTANCE		ITINERAIRE	HORAIRES COURSE		
Restante	Réalisée		40 Km/h	42 Km/h	44 Km/h
		Départ Fictif 11h45 Place des fêtes de Sangmélina sur environ 4,5 Km : Carrefour Akon-carrefour entrée Monastère-Carrefour monument PAUL BIYA-CNPS- Plaque express union			
162,5 Km	00 Km	Départ Réel 12h00, Plaque express union PLAQUE KM 0	12h00	12h00	12h00
160Km	2,5 Km	Ecole publique FOULASSI	12h 14'	12h13'	12h12'
157,5 Km	5 Km	Péage NLOUP	12h 07'	12h07'	12h06'
152,7 Km	9,8 Km	1 ^{er} GPM 3 ^{ème} CAT Chefferie village KPWANG	12h 15'	12h14'	12h13'
151,1 Km	11,4 Km	Carefour KPWANG	12h 16'	12h15'	12h14'
126,3 Km	36,2 Km	1 ^{er} SI Carrefour Village NSIMI	12h 54'	12h52'	12h49'
103,3 Km	59,2 Km	Carrefour NGOLBANG	13h 29'	13h24'	13h21'
87 Km	75,5 Km	2 ^{ème} SI Marché NKOLMET Sis à MOTEL du CENTRE	13h 59'	13h48'	13h23'
69,1 Km	93,4 Km	Contrôle mixte MEMIAM	14h 20'	14h13'	14h07'
53,5 Km	109 Km	Carrefour Sangmelima -Ebolowa	14h 43'	14h36'	14h28'
46,5 Km	116 Km	3 ^{ème} SI Cathédrale de MBALMAYO	14h 54'	14h46'	14h38'
38,5 Km	124 Km	2 ^{ème} GPM 3 ^{ème} CAT Village ZAMAKOE lieu-dit VANERIE	15h 06'	15h57'	15h49'
27,2 Km	135,3 Km	3 ^{ème} GPM 3 ^{ème} CAT Village KOUMOU	15h23'	15h13'	15h04'
21,5 Km	141 Km	Nouveau péage ESSAZOCK	15h 31'	15h21'	15h12'
18 Km	144,5 Km	Echangeur Nsimaleng /entrée Autoroute	15h36'	15h26'	15h17'
7,5 Km	155 Km	Sortie Echangeur Autoroute Nsimaleng	15h52'	15h41'	15h31'
5,1 Km	157,4 Km	4 ^{ème} GPM 3 ^{ème} CAT Carrefour NVAN devant Santa Lucia	15h56'	15h45'	15h34'
3 Km	159,5 Km	Les brasseries du Cameroun	15h 59'	15h47'	15h37'
1,5 Km	161 Km	Carrefour MVOG-MBI	16h 01'	15h50'	15h39'
00 Km	162,5 Km	Arrivée Tribune Principale Place des fêtes du Boulevard 20 mai	16h 04'	15h52'	15h41'



Opérations de départ

- Rassemblement de départ et signature place des fêtes SANGMELIMA de 11h à 11h30
- Appel des coureurs : 11h 40
- Départ de la course 12h00



Opérations d'arrivée

- Arrivée probable 15H52'
- Place des fêtes Boulevard du 20 mai au niveau de la tribune principale



Déviations

- A Gauche 100 m avant la ligne d'arrivée



Permanence du Jury

- Hôtel Meumi Sis à Nkoleton



Structures hospitalières

- Hôpital Central Yaounde et le CURY