

Parcours R7

L'Ablé

Dept	Alti	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref.Chauvot	D+	D tot	%	Rq
06	538	Levens (La Madonne)	D19			0,0					
06	377	Carrefour des Résistants	D815	à G	7,0	7,0			0	-2,3	
06	627	Col de Châteauneuf	D815		5,5	12,5	FR-06-0628	250	250	4,5	D815
06	192	Contes	D15	à G	6,6	19,1			250	-6,6	
06	218	Carr. D15/D615	D615	à D	0,8	19,9		26	276	3,3	
06	542	Carr Chemin Saint Martin	CV	à D	5,3	25,2		324	600	6,1	
06	490	Col de Saint Martin	CV	ret	0,7	25,9	FR-06-0490		600	-7,4	CV
06	542	Carr Chemin Saint Martin	D615	à D	0,7	26,6		52	652	7,4	
06	601	Carr. D615/D215	D215	à D	1,0	27,6		59	711	5,9	
06	538	Colla Donna	D215		0,9	28,5	FR-06-0538		711	-7,0	D215/CV
06	412	Col de Nice	D2204	à G	2,0	30,5	FR-06-0412		711	-6,3	D215/ D2204
06	357	L'Escarène (Carr D2204/ D2566)	D2204	à D	1,3	31,8			711	-4,2	
06	430	Touet de l'Escarène	D2204		1,7	33,5		73	784	4,3	
06	987	Carr. D2204/D54	D2204	à D	8,0	41,5		557	1341	7,0	
06	1002	Col de Braus	D2204	ret	0,4	41,9	FR-06-1002	15	1356	3,8	D2204
06	987	Carr. D2204/D54	D54	td	0,4	42,3			1356	-3,8	
06	1030	Carr. D54/CV	R1	à D	0,8	43,1		43	1399	5,4	
06	1039	Pas de l'Agrée	R1	ret	0,2	43,3	FR-06-1040a	9	1408	4,5	R1
06	1030	Carref. D54/CV	D54	à D	0,2	43,5			1408	-4,5	
06	1190	point haut	D54		2,5	46,0		160	1568	6,4	
06	1149	Col de l'Ablé	D54		1,5	47,5	FR-06-1149		1568	-2,7	D54
06	1005	Col de l'Orme	D54		2,6	50,1	FR-06-1005		1568	-5,5	D54
06	1008	Pas de l'Escou	D21	à G	0,8	50,9	FR-06-1008	3	1571	0,4	D21/D54
06	604	Lucéram	D2566		4,9	55,8			1571	-8,2	
06	379	Carr D2204/D2566)	D2204	à D	6,2	62,0			1571	-3,6	
06	414	Col de Nice	D2204	à D	1,3	63,3		35	1606	2,7	
06	450	Carr. D215/D115	D115	à G	0,8	64,1		36	1642	4,5	
06	472	Col de Calaisson	D115		1,2	65,3	FR-06-0471	22	1664	1,8	D115
06	336	Sclos de Contes	D115		1,4	66,7			1664	-9,7	
06	180	Les Mouchettes	CV, D15	à D	4,1	70,8			1664	-3,8	
06	192	Contes	D815	à G	1,1	71,9		12	1676	1,1	
06	627	Col de Châteauneuf	D815		6,6	78,5		435	2111	6,6	
06	377	Carrefour des Résistants	D19	à D	5,5	84,0			2111	-4,5	
06	538	Levens (La Madonne)			7,0	91,0		161	2272	2,3	

MAX 1190 **10 cols (dont 1 R1)**

91,0

Dénivelée

2272

7,43

mini 180