

| | | | | | | |
|--|--|----------------------------------|------|-------|-------|-------|
| ALBI - maison des sports - 283 AV COL. TEYSSIER | | D3 - D600 - D81 | 17,5 | 516 | 0:00 | 17:24 |
| LOMBERS - Voie verte par ch des Droits de l'homme | | Fauche-Verbile-Crouzille-Borie | 18 | 534 | | |
| CASTRES - Fin de voie verte | | Allée des Corbières - D612 | 30 | 564 | | |
| LAGARRIGUE - VALDURENQUE | | Av de Mazamet- D612 | 8 | 572 | | |
| AUGMONTEL - MAZAMET | | D612 | 11 | 583 | | |
| PIC DE NORE - Contrôle photo | | D54 - D87 | 18 | 601 | 2:50 | 23:05 |
| PRADELLES Cab. - VILLENEUVE MINERVOIS | | D87 - D112 | 22 | 623 | | |
| PEYRIAC MINERVOIS | | D111 - D620 - D11 | 8,5 | 631,5 | | |
| SIRAN - AZILLANET | | D35 - D115 - D52 - D168e - D168 | 15,5 | 647 | | |
| MINERVE | | D10 | 5 | 652 | | |
| LA CAUNETTE - VIALANOVE - PAGUIGNAN | | D10 - D177 - D175 | 5,8 | 657,8 | | |
| CAZELLES - Dir ST. J. MINERVOIS - a droite ASSIGNAN | | D176 - D177 | 8,5 | 666,3 | | |
| SAINT-CHINIAN | | D177 | 6 | 672,3 | | |
| CESSENON-SUR-ORB | | D20 - D14 | 10 | 682,3 | | |
| MURVIEL-LÈS-BÉZIERS | | D14 - D36 | 8 | 690,3 | 6:01 | 6:54 |
| ST-GENIÈS-DE-FONTEDIT | | D16 | 5 | 695,3 | | |
| MAGALAS | | D18 | 3,5 | 698,8 | | |
| Dir POUZOLLES - ROUJAN | | D30 - D15 | 9 | 707,8 | | |
| NEFFIÈS - CABRIÈRES | | D15 | 13 | 720,8 | | |
| Dir VILLENEUVETTE - A gauche MOURÈZE - SALASC | | D15 - D908 - D8e4 | 12,5 | 733,3 | | |
| ROUTE DU LAC - ROQUES | | D148 | 1,7 | 735 | | |
| Dir OCTON - lieu-dit GRANDE BARAQUE gauc - LODÈVE | | D148 | 15 | 750 | | |
| SOUBÈS | | Route de Millau - D25 | 6 | 756 | | |
| ST-ETIENNE-DE-GOURGAS - ST-PIERRE DE LA FAGE | | D25 | 9 | 765 | | |
| ST-MAURICE-DE-NAVACELLES | | D25 | 10 | 775 | | |
| NAVACELLES - PHOTO du cirque | | D130 | 8 | 783 | | |
| BLANDAS - MONTDARDIER - LE VIGAN | | D713 - D113 - D48 | 24,3 | 807,3 | | |
| PONT D'HÉRAULT - SUMÈNE | | D999 - D11 | 12 | 819,3 | | |
| ST-ROMAN-DE-CODIÈRES (passage 14%) | | D153 | 9 | 828,3 | | |
| COGNAC | | D153 | 10 | 838,3 | | |
| LASALLE | | D153 - D39 | 5,5 | 843,8 | | |
| THOIRAS | | D57 | 9 | 852,8 | | |
| ANDUZE (dans Anduze prendre voie verte) | | D57 - D907 | 7,8 | 860,6 | 12:06 | 21:48 |
| (Voie verte) MASSANES | | D907 - Voie verte - D982 - D6110 | 13 | 873,6 | | |
| ST-CÉZAIRE-DE-GAUZIGNAN | | D106 - D120 | 11 | 884,6 | | |
| ST-MAURICE-DE-CAZEVIEILLE | | D120 | 2 | 886,6 | | |
| CASTELNAU-VALENCE - ST-DÉZÉRY | | D120 | 5 | 891,6 | | |
| Dir COLLORGUES - ARPAILLARGUES-ET-AUREILLAC | | D120 - D982 | 9 | 900,6 | | |
| UZÈS | | Route d'Uzès D982 | 5 | 905,6 | | |
| ST-HIPPOLYTE-DE-MONTAIGU | | D982 | 6 | 911,6 | | |
| POUZILHAC (5 RUE DU CHÂTEAU) | | D982 - D101 | 9 | 920,6 | 14:15 | 3:03 |
| ST-VICTOR-LA-COSTE - ST-LAURENT-DES-ARBRES | | D6086 - D101 | 14 | 934,6 | | |
| ST-GENIÈS-DE-COMOLAS - MONTFAUCON | | D26 - D980 - D101 | 7 | 941,6 | | |
| (Après le Rhône à gauche) CADEROUSSE | | D101 - D976 - D237 | 6 | 947,6 | | |
| ORANGE | | D17 - D237 | 7 | 954,6 | | |
| CAMARET-SUR-AIGUES | | D975 | 6,5 | 961,1 | | |
| ROAIX | | D975 | 15 | 976,1 | | |
| VILLEDIEU | | D7 | 6 | 982,1 | | |
| MIRABEL-AUX-BARONNIES | | D7 - D160 | 7,5 | 989,6 | | |
| NYONS | | D538 | 8 | 999 | 17:03 | 10:00 |