

R4 : Circuit Espinasse : cols 71 km. D+ 1600 m.								
départ à 45 km du centre (~40 min)								
Attention ce circuit comporte des tunnels : penser à éclairage / gilet de sécurité								
Carte IGN locale TOP100158								
Dépt	km	KM	Altitude	Lieu	Rte	Vers	Ref. Chauvot	Remarques
04	0,0	0,0	1060	Selonnet place de l'église		à G		L'église dans le dos prendre à G, ne pas s'arrêter au bar !
04	0,3	0,3	1067	route faux plat montant descendant	D900C	à G		direction Villaudemard
04	2,0	2,3	1060	Carrefour	D7	à D		
04	2,2	4,5	1222	Villaudemard	D7			
04	2,2	6,7	1322	Col des Fyllis	D7		FR-04-1322	
04	2,2	8,9	1195	l'Egaye	D7			
04	0,6	9,5	1235	Carrefour	route	à D		
04	1,9	11,4	1362	Col de Font Sainte	route		FR-04-1362	
04	1,9	13,3	1235	Carrefour	D7	à D		
04	0,2	13,5	1242	Col de Charamel	D7		FR-04-1242a	
04	3,6	17,1	839	Carrefour	D900b	à D		
04	1,3	18,4	991	Le Collet	D900b		FR-04-0991	
04	1,3	19,7	839	Carrefour	D900b	à D		
04	6,3	26,0	667	Carrefour	D471	à G		Direction Gréoliers
05	3,5	29,5	650	Carrefour	D951	à G		Direction Bréziers
05	2,5	32,0	809	Carrefour	D951	à G		
05	3,6	35,6	820	Carrefour	Piste	à D		
05	3,0	38,6	864	Col des Méyères	Piste		FR-05-0864	A/R de 6km sur piste puis S et 50 m de D+
05	3,0	41,6	820	Carrefour	D951	à D		
05	0,8	42,4	849	Direction Bréziers 0,4	D10	à G		Traverser le village
05	0,7	43,1	830	Direction Chaumenc	D210	à G		
05	3,2	46,3	1000	Chaumenc	D210			
05	1,4	47,7	1063	Carrefour	D1	à G		virage a presque 360°
05	3,0	50,7	1185	Col des Garcinets	D1		FR-05-1185	
04	6,3	57,0	940	Carrefour	D1			Direction Selonnet
04	1,0	58,0	990	Carrefour	route	à D		Direction Les Rougiers / Le Col
04	4,6	62,6	1310	Col de Saint Martin	route		FR-04-1310b	
04	4,6	67,2	990	Carrefour	D1	à D		Direction Selonnet
04	1,6	68,8	1060	Carrefour	D1	à G		
04	1,0	69,8	1090	Point haut	D1			
04	1,0	70,8	1067	Selonnet Eglise	D1	à D		Bar sur la place : maintenant on peut s'y arrêter