

		Départ	Arrivé	Parcours	Distance / Dénivellé
Mardi 13 août	Etape 1.a	ROSCOFF (29)	ST-POL-DE-LEON (29)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=121300">http://www.openrunner.com/index.php?id=121300</a>	(prologue 5 K neutralisé non chronométré)
	Etape 1.b	ST-POL-DE-LEON (29)	PLOUNEVEZEL (29)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=121298">http://www.openrunner.com/index.php?id=121298</a>	68 K / D+ 830m
Mercredi 14 août	Etape 2	PLOUNEVEZEL (29)	PONTIVY (56)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=12222">http://www.openrunner.com/index.php?id=12222</a>	64 K / D+ 642m
jeudi 15 août	Etape 3	PONTIVY (56)	GUER (56)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=12226">http://www.openrunner.com/index.php?id=12226</a>	75 K / D+ 605 m
Vendredi 16 août	Etape 4	GUER (56)	CHATEAUBRIANT (44)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=12341">http://www.openrunner.com/index.php?id=12341</a>	67 K / D+ 506m
Samedi 17 août	Etape 5	CHATEAUBRIANT (44)	ST-GEORGES-SUR-LOIRE (49)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=12360">http://www.openrunner.com/index.php?id=12360</a>	71 K / D+ 613 m
Dimanche 18 août	Etape 6	ST-GEORGES-SUR-LOIRE (49)	DOUE-LA-FONTAINE (49)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=12363">http://www.openrunner.com/index.php?id=12363</a>	53 K / D+ 410m
Lundi 19 août	Etape 7	DOUE-LA-FONTAINE (49)	MONTS-SUR-GUESNES (86)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=12375">http://www.openrunner.com/index.php?id=12375</a>	58 K / D+ 377m
Mardi 20 août	Etape 8	MONTS-SUR-GUESNES (86)	ANGLES-SUR-L'ANGLIN (86)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=12478">http://www.openrunner.com/index.php?id=12478</a>	63 K / D+ 479m
Mercredi 21 août	Etape 9	ANGLES-SUR-L'ANGLIN (86)	ST-SULPICE-LES-FEUILLES (87)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=12686">http://www.openrunner.com/index.php?id=12686</a>	69 K / D+ 850m
jeudi 22 août	Etape 10	ST-SULPICE-LES-FEUILLES (87)	BOURGANEUF (23)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=12726">http://www.openrunner.com/index.php?id=12726</a>	62 K / D+ 734m
vendredi 23 août	Etape 11	BOURGANEUF (23)	MEYMAC (19)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=2494861">http://www.openrunner.com/index.php?id=2494861</a>	72 K / D+ 1160m
samedi 24 août	Etape 12	MEYMAC (19)	MAURIAC (15)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=2495320">http://www.openrunner.com/index.php?id=2495320</a>	52 K / D+ 788 m
dimanche 25 août	Etape 13	MAURIAC (15)	JUSSAC (15)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=2089736">http://www.openrunner.com/index.php?id=2089736</a>	64 K / D+ 1064 m
lundi 26 août	Etape 14	JUSSAC (15)	ST-CYPRIEN-SUR-DOURDOU (12)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=121309">http://www.openrunner.com/index.php?id=121309</a>	69 K / D+ 799 m
mardi 27 août	Etape 15	ST-CYPRIEN-SUR-DOURDOU (12)	CASSAGNES-BEGONHES (12)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=13187">http://www.openrunner.com/index.php?id=13187</a>	58 K / D+ 898 m
mercredi 28 août	Etape 16	CASSAGNES-BEGONHES (12)	ST-SERNIN-SUR-RANCE (12)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=13221">http://www.openrunner.com/index.php?id=13221</a>	55 K / D+ 919m
jeudi 29 août	Etape 17	ST-SERNIN-SUR-RANCE (12)	ST-PONS-DE-THOMIERES (34)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=13232">http://www.openrunner.com/index.php?id=13232</a>	70 K / D+ 1405 m
vendredi 30 août	Etape 18a	ST-PONS-DE-THOMIERES (34)	MOUSSAN (11)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=2081040">http://www.openrunner.com/index.php?id=2081040</a>	
	Etape 18b		MOUSSAN (11)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=2081056">http://www.openrunner.com/index.php?id=2081056</a>	60 K / D+ 866 m
samedi 31 août	Etape 19	MOUSSAN (11)	GRUISSAN-PLAGE (11)	<a href="http://www.openrunner.com/index.php?id=1694108">http://www.openrunner.com/index.php?id=1694108</a>	40 K / D+ 289 m
				<b>Total Manche-Méditerranée =</b>	<b>1190 K / D+ 14300 m</b>