

# Etape 7 : Puget-Théniers - Antibes

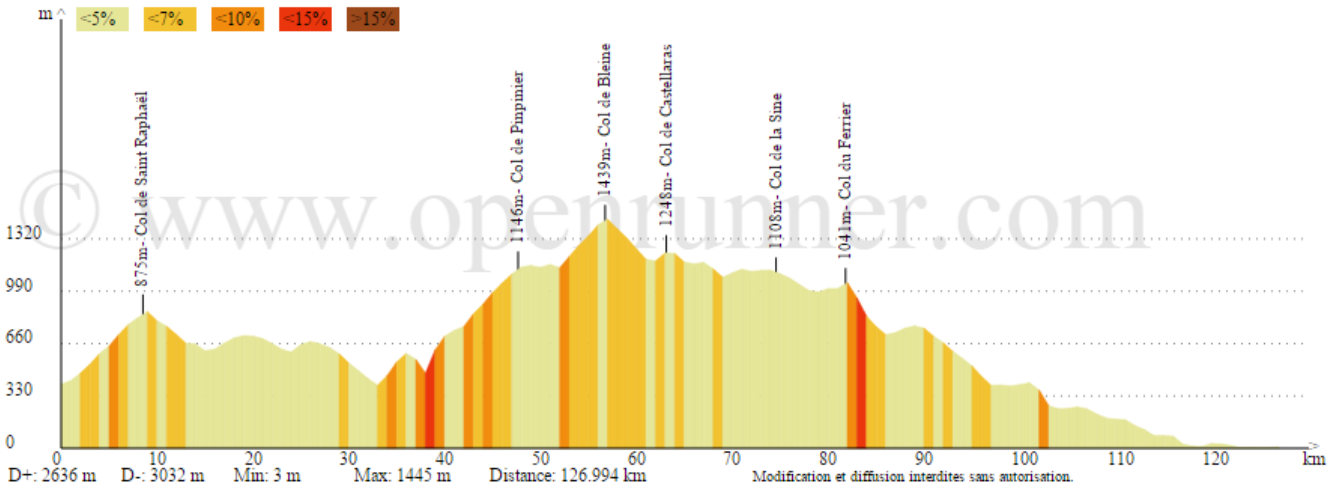
126.994 km - Dénivelé 2636 m



PUGET-THÉNIERS

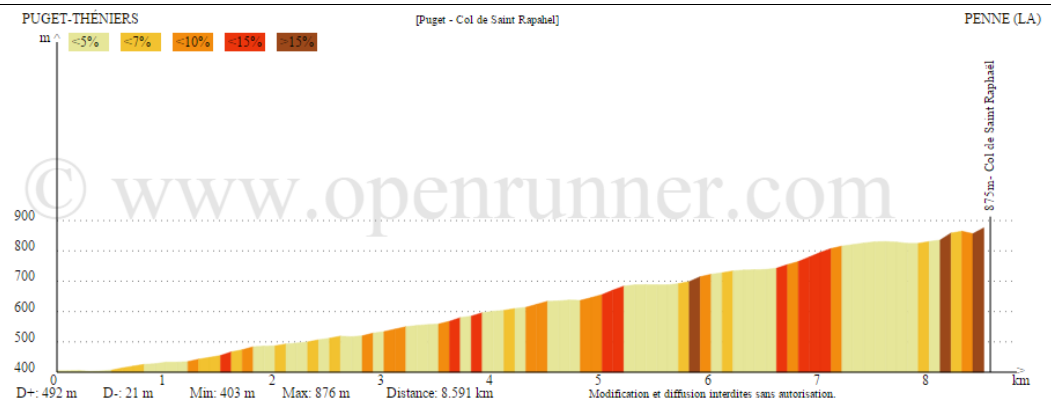
[Etape 7 - Randonnée Alpine]

BIOT



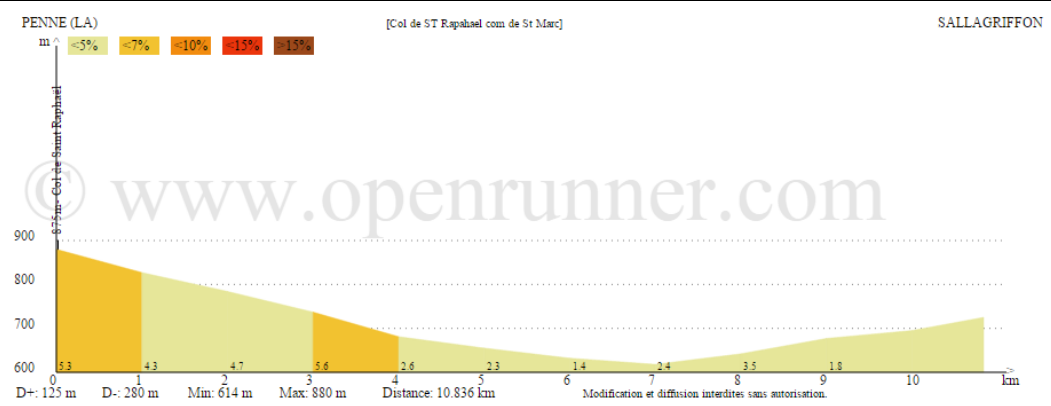
### Puget Théniers / Col de Saint Raphael :

8,591 km  
Dénivellation (+) 492 m  
Dénivellation (-) 21 m  
Durée estimée\*  
≈ 0h51'



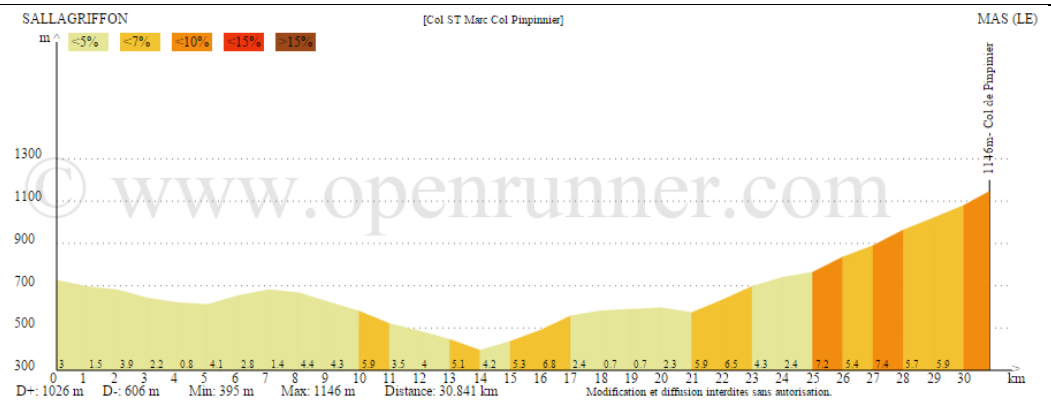
### Col de Saint Raphael / Col de Saint Marc :

10,836 km  
Dénivellation (+) 125 m  
Dénivellation (-) 280 m  
Durée estimée\*  
≈ 0h15'



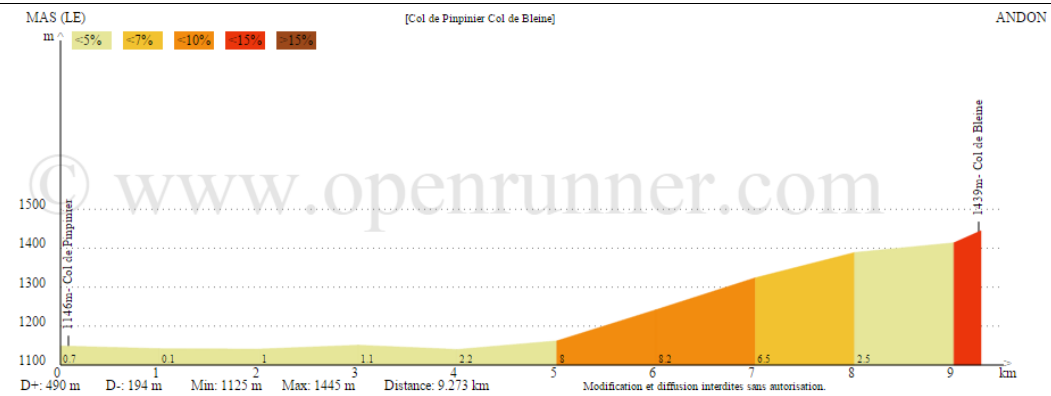
### Col de Saint Marc / Col de Pinpinier:

30,841 km  
Dénivellation (+) 1026 m  
Dénivellation (-) 606 m  
Durée estimée\*  
≈ 1h57'



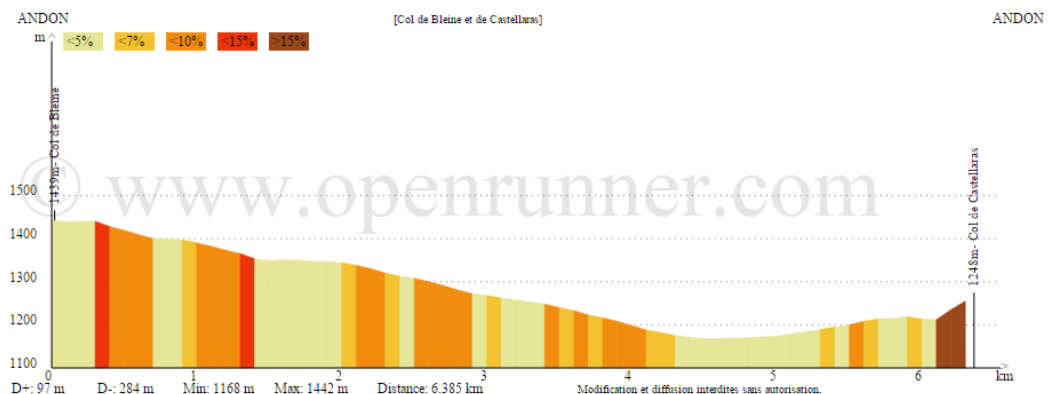
### Col de Pinpinier / Col de Bleine :

9,273 km  
Dénivellation (+) 490 m  
Dénivellation (-) 194 m  
Durée estimée\*  
≈ 0h40'



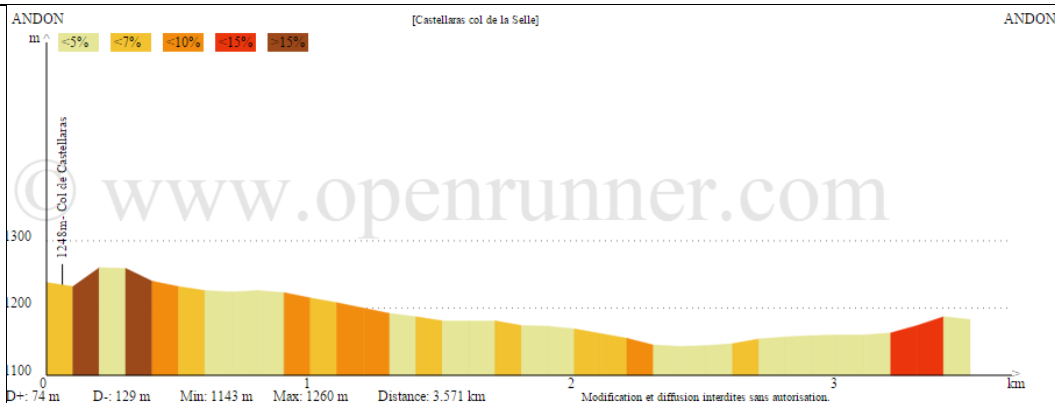
### Col de Bleine / Col de Castellaras :

6,385 km  
Dénivellation (+) 97 m  
Dénivellation (-) 284 m  
Durée estimée\*  
≈ 0h16'



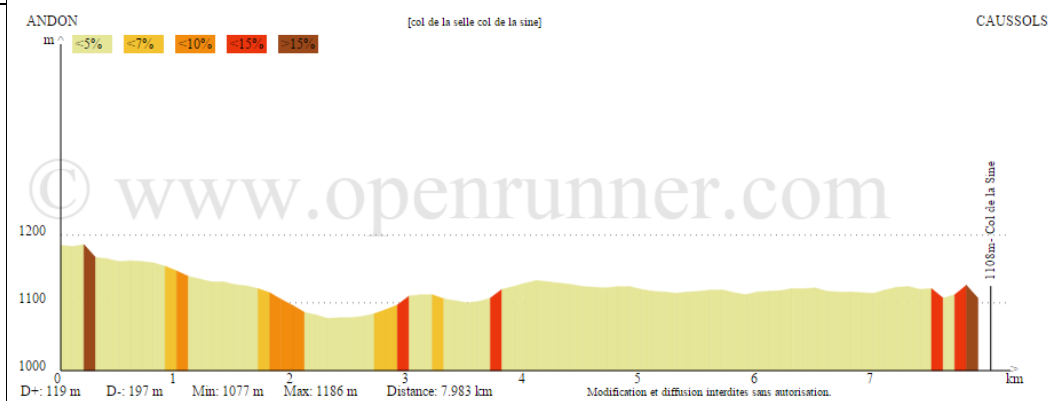
### Col de Castellaras/ Collet de la Selle :

3,571 km  
Dénivellation (+) 74 m  
Dénivellation (-) 129 m  
Durée estimée\*  
≈ 0h10'



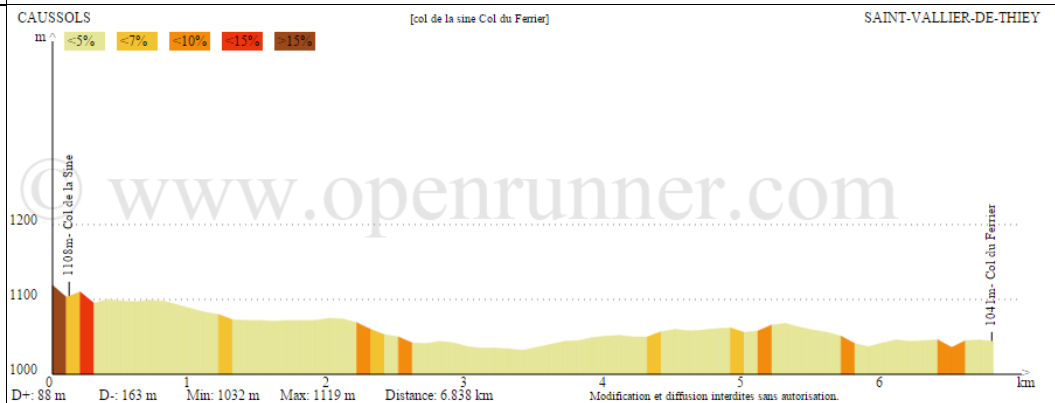
### Collet de la Selle/Col de la Sine :

7,983 km  
Dénivellation (+) 119 m  
Dénivellation (-) 197 m  
Durée estimée\*  
≈ 0h23'



### Col de la Sine/ Col du Ferrier :

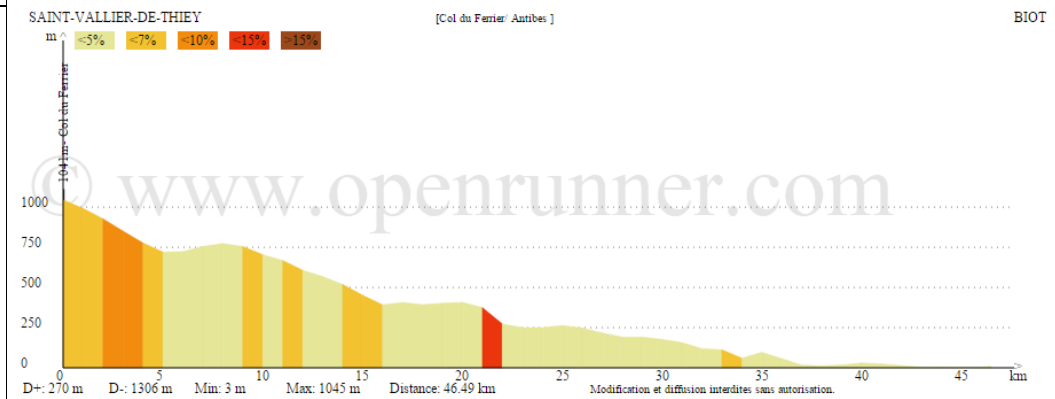
6,838 km  
Dénivellation (+) 88 m  
Dénivellation (-) 163 m  
Durée estimée\*  
≈ 0h20'



### Col du Ferrier/ Antibes :

46,49 km  
Dénivellation (+) 270 m  
Dénivellation (-) 1306 m  
Durée estimée\*  
≈ 0h55'

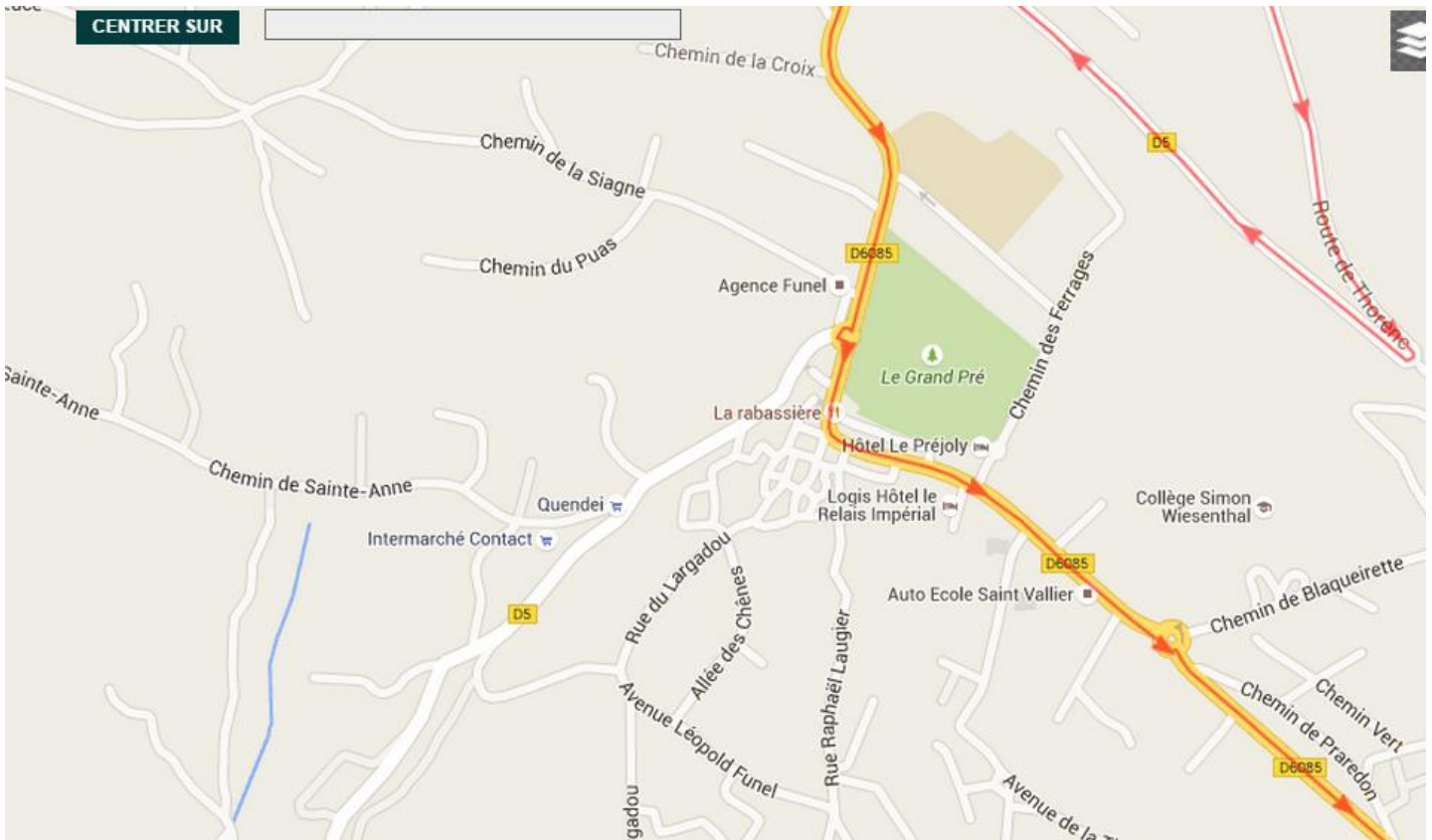
**Attention Contrôle obligatoire Saint Vallier De Thiey**



(\* )50 km/h dans les descentes et 10 km/h en ascension

**Total environs 5h47'**

# Contrôle n°10 : Saint Vallier De Thiey





Etape 7 – Pugets Théniers / Antibes

