




# DESCRIPTIF DE LA BOUCLE DU CŒUR DE L'EST 43 KM TRAIL DES 2 DALONS

POSTES	Ouverture	Fermeture	Partiel KM	Cumul KM	Altitude	D+	Cumul D+	D-	Cumul D-	Pointage électronique
Hell-Bourg Stade		5h00		0	1000	0	0	0	0	
Sentier Manouilh			4.5	4.5	1066	156	156	105	105	
Cap Anglais			4.1	8.6	2154	1091	1247	0	105	
Gite Piton des neiges			2.8	11.4	2481	336	1583	0	105	
Coteau Kerveguen			2.7	14.1	2198	9	1592	289	394	
Mare à boue		12h00	9.5	23.6	1607	66	1658	658	1052	
Col de Bébou			4.2	27.8	1434	22	1680	194	194	
Rivière des Marsouins			3.2	31	1358	27	1707	103	103	
Sentier de la vierge			6	37	1595	250	1957	13	13	
Gite de Belouve			2	39	1515	0	1957	80	80	
Rue Auguste Lacaussade			3.3	42.3	982	0	1957	533	533	
Hell-Bourg stade		19h00	0.9	43.2	1000	19	1976	1	1	



Pointage avec barrière horaire éliminatoire

Km Cumulés	Cumul D+	Repères	Parcours
0	0	Stade de Hell-Bourg	Départ près du stade de Hell-Bourg. Prendre sur la gauche, rue Auguste Lacaussade, pour aller vers l'allée des palmiers. Continuer sur la rue André Fontaine en direction de la mairie annexe d'Hell-Bourg. Au cédez le passage, prendre à gauche sur la D48 en direction d'ilet à Vidot. Passez devant la charcuterie, et ensuite tournez à gauche sur le chemin Manouilh. Continuez jusqu'au départ du sentier Manouilh
4.5	156	Sentier Manouilh	Le sentier est assez étroit et sinueux au début. A l'intersection avec le sentier de source Manouilh, continuez tout droit en direction de Terre Plate. Dans la forêt des cryptomérias, à l'intersection, prenez à droite en direction du cap anglais. Traversez une rivière, puis vous allez entamez la difficile montée vers le cap anglais
8.6	1091	Cap Anglais	Arrivé au sommet du cap anglais, tournez à gauche en direction du gite du piton des neiges, sur un sentier assez technique.
11.4	1583	Gite Piton des neiges	Une fois arrivé au gite, un point d'eau vous attends, pensez à bien ravitailler avant d'entamer une longue descente technique jusqu'à Mare à Boue.
14.1	1592	Coteau Kerveguen	La descente jusqu'au Coteau Kerveguen est assez courte mais technique. Arrivé au croisement, suivre le sentier en direction de Mare à boue. Vous allez laisser sur votre droite le sentier qui mène à l'Entre Deux. Vous passerez par la caverne du Bras de Chanson, et ensuite rencontrez les échelles du Coteau Maigre. De là, le sentier descend régulièrement jusqu'au parking de Mare à Boue
23.6	1658	Mare à Boue	Prendre à gauche après le ravitaillement et suivez le chemin en béton jusqu'au début du sentier. Le début du sentier est relativement simple, mais au fur et à mesure que vous avancez, il devient très technique en descente, surtout avant l'arrivée au col de Bébou
27.8	1680	Col de Bébou	Au col de Bébou tournez à gauche et suivez la route forestière jusqu'au début de la rivière des marsouins
31	1707	Rivière des marsouins	Ravitaillement marathon. Prenez le sentier juste après le point de ravitaillement qui vous permettra de traverser la rivière des marsouins et retrouvez la route forestière mais pas pour longtemps. Faites 300 m et bifurquez à droite sur le sentier des mares et bois de couleurs. Prenez la direction du gite de Belouve. Par deux fois vous allez traverser des ravines avant d'arriver sur le Plateau des Calumets. A la stèle, vous allez débiter le sentier des tamarins qui prend le relais. Le sentier se termine par quelques marches qui rejoignent la route et le parking du Coteau Monique. Suivez la route forestière sur 400 m et tournez à gauche sur le sentier de la vierge.
37	1957	Sentier de la vierge	Celui-ci débute par une piste, mais après 300 m, prenez à droite dans le sentier et suivez la direction gite de Belouve
39	1957	Gite de Belouve	Ravitaillement. Vous rejoignez Hell-Bourg par une descente assez technique via une aire de pique-nique. Un dernier effort via la rue Auguste Lacaussade vous amènera jusqu'au stade de Hell-Bourg
43.2	1976	Stade Hell-Bourg	Arrivée et fin de votre périple. Un repas chaud vous attend, et place au repos <b>FIN DU PARCOURS</b>