






DESCRIPTIF DE LA BOUCLE DU CŒUR DE L'EST 63 KM SOLO

POSTES	Ouverture	Fermeture	Partiel KM	Cumul KM	Altitude	D+	Cumul D+	D-	Cumul D-	Pointage
Hell-Bourg Stade		2h00		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	
Gîte 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	9h00		9.5	23.6	1607	66	1658	658	1052	
Sentier Josemont Lauret			4.7	28.3	1699	100	1758	13	1065	
Piton Textor			5.5	33.8	2153	461	2219	2	1067	
Fin sentier Piton Textor			4.9	38.7	1301	2	2221	854	1921	
Allée cryptomérias		14h30	5	43.7	1206	67	2288	162	2083	
Col de Bébour			4.1	47.8	1428	236	2524	14	2097	
Rivière des Marsouins			3.2	51	1358	24	2548	94	2191	
Sentier de la vierge			5.8	56.8	1584	242	2790	16	2207	
Gîte de Belouve			2.2	59	1517	12	2802	79	2286	
Rue Auguste Lacaussade			3.3	62.3	983	1	2803	535	2821	
Hell-Bourg stade		20h00	0.9	63.2	1000	18	2821	0	2821	

 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 entamer la difficile montée vers le cap anglais
8.6	1091	Cap Anglais	Arrivé au sommet du cap anglais, tournez à droite en direction du gîte du piton des neiges, sur un sentier assez technique.
11.4	1583	Gîte Piton des neiges	Une fois arrivé au gîte, 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	Ravitaillement. Allez en direction de la RN3 que vous traverserez au bout de 2 Km. Au stop prendre à droite sur la RN3 et au bout de 300 m tournez à gauche en direction du piton de la fournaise. Continuez sur le chemin en béton jusqu'au Chalet des Patres où débute sentier qui mène à Piton Textor.
28.3	1758	Sentier Josemont Lauret	Le sentier monte en direction de Piton Textor. Vous allez trouver sur votre chemin plusieurs croisés, mais continuez toujours en direction du Piton Textor.
33.8	2219	Piton Textor	Ravitaillement et Pointage électronique. Début du 2 ^{ème} relais. Vous pourrez vous restaurer avant d'entamer la descente vers la plaine des palmistes par un sentier assez technique.
38.7	2221	Fin du sentier Piton Textor	Vous allez arriver dans les cryptomérias, traversez l'aire de pique-nique, et prenez à gauche sur la rue Bernard Ginét. Prenez la direction de la rue Emile Evan jusqu'au stop de la RN3. Traversez la RN3 et prenez la rue en terre Hervé Dhort jusqu'à la D55. Tournez droite, faites 400 m et tournez à gauche sur l'allée des cryptomérias en direction de la forêt de Bébour.
43.7	2288	Allée des cryptomérias	Ravitaillement. Suivez ensuite la route forestière qui monte régulièrement jusqu'au col de Bébour
47.8	2524	Col de Bébour	Passez le col de Bébour et suivez la route forestière jusqu'au début de la rivière des marsouins

Km Cumulés	Cumul D+	Repères	Parcours
51	2548	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 gîte 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.
56.8	2790	Sentier de la vierge	Celui-ci débute par une piste, mais après 300 m, prenez à droite dans le sentier et suivez la direction gîte de Belouve
59	2802	Gîte 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
63.2	2821	Stade Hell-Bourg	Arrivée et fin de votre périple. Un repas chaud vous attend, et place au repos FIN DE LA BOUCLE DU CŒUR DE L'EST