



Entre Dunes et Bouchots

Date de début : 2018-03-31 **Date de fin :** 2018-04-01

13ème édition du trail Entre Dunes et Bouchots.

Le samedi, RDV avec La Rando EDB et la désormais traditionnel Folle vêprée, course ludique de 8km à faire en duo

Le dimanche, les courses authentiques de 10km, 23km et le Grand Tra Hillion qui passe de 35 à 45km à réaliser en solo ou en duo.

Vous serez ravi par ces courses entre terre et mer sur les chemins de notre presque-île.

Localisation : 10 rue Ollivier Provost - 22120 HILLION

Adresse Web : <http://entredunesetbouchots2018.ikinoa.com/>

Préstations :

Récompenses : Un lot à chaque participant

Détail des épreuves :

La folle Vêprée

Vous avez Adoré la première Folle Vêprée l'année Dernière, alors motiver vite votre partenaire pour cette 2ème édition ! Départ le Samedi 31 Mars à 17h du gymnase d'Hillion, cette course folle de 7,5km se fera PAR EQUIPE de 2. Environ 3km en direction du château des marais, puis vous ferez une boucle d'□ à peu près 1,5km avec quelques-un de nos fameux ateliers... Le Parc du château des marais à cette époque, c'est magnifique !!! de l'eau, de la boue, des pièges partout, bref tout pour s'amuser □ Ensuite, retour au bourg ensemble sur 2km ou d'autres embûches pourraient ralentir votre course Folle !!! Cette course est limitée à 100 équipes (8□ par équipier)

Distance : 8km

Lieu de départ : Gymnase d'Hillion

Lieu d'arrivée : Gymnase d'Hillion

Dénivelé + : 0m

Dénivelé - : 0m

Tarif :16€

Le trail des guettes

Distance : 10,5 km Pour cette treizième édition et pour respecter la quiétude de

nos amis oiseaux, il n'y aura pas de passage sur la plage de Bon Abri et donc forcément pas de "traditionnel escargot" ! Ce n'est pas grave car vous vous régalez des paysages que vous offriront la pointe des guettes, les hauteurs du port de St Guimond et le fond de grève de Pissoison. Vous ferez ensuite la visite du parc du château des marais et de sa chapelle pour vous dirigez vers le bourg d'Hillion et son gymnase où l'on vous aura déroulé le tapis rouge . Un ravitaillement sur le circuit à mi course.

Distance : 10km

Lieu de départ : Gymnase d'Hillion

Lieu d'arrivée : Gymnase d'Hillion

Dénivelé + : 0m

Dénivelé - : 0m

Tarif :9€

Les hauts du Pont Rolland

Distance : 23km Pour respecter la quiétude de nos amis oiseaux, il n'y aura pas de passage sur la plage de bon abri sur la première partie du parcours. Vous partirez donc directement en direction de la Grandville et la Vallée du Gouessant jusqu'au barrage du Pont Roland puis le viaduc des Ponts Neufs. Souvent en sous-bois, sinon en crêtes. Le dénivelé + cumulé sur ce circuit intermédiaire est estimé à environ 600 m. Vous rejoindrez le douaniers de la presqu'île après les plages de la Grandville et de Bon Abri (ça monte, ça descend, ça monte). La fin du circuit est commune au trail des guettes jusqu'à la maison de la baie d'où vous rejoindrez directement le bourg par le petit bois.

Distance : 23km

Lieu de départ : Gymnase d'Hillion

Lieu d'arrivée : Gymnase d'Hillion

Dénivelé + : 0m

Dénivelé - : 0m

Tarif :12€

Le Grand Tra-Hillion

Trail en ligne de 45 km ATTENTION !!! NAVETTES à disposition uniquement sur réservation Rendez-vous au même endroit que d'habitude près du gymnase d'Hillion. Des navettes seront à disposition des coureurs pour se rendre sur le lieu de départ devant le Casino sur la digue à Pléneuf Val-André . Départs des navettes de Hillion à 6h30 . Merci d'être sur place 10 minutes avant . Attention ! 2 barrières Horaire . La première à 10h30 au viaduc des ponts neufs (20ème km) et la seconde au ravitaillement de Bon Abri à 13h15 (38ème km) Après avoir étiré le peloton sur la digue, le chemin des douaniers conduira les coureurs au port de Dahouët via l'école de voile et la statue de la Vierge. Vous laisserez les petits bateaux derrière vous, monterez sur la falaise jusqu'à descendre sur la plage du

Port Morvan. Direction ensuite La cotentin puis Jospinet où vous quitterez le littoral pour une boucle dans la propriété du Domaine du Val où c'est la vie de château. Les lacets du Pont Rouault vous mèneront alors à travers landes, genêts et aubépines jusqu'à la plage de Béliard. Après une gémflexion bien méritée devant la chapelle de Saint Maurice vous vous engouffrerez dans l'embouchure du Gouessant jusqu'à l'étang et le viaduc des Ponts Neufs. A partir de là c'est la NOUVEAUTE ! Vous irez découvrir la vallée du gouessant jusqu'à Andel . Si le printemps fait son travail vous apprécierez les chemins colorés le long de ce cours d'eau et vous amuserez sur les petites côtes des circuits VTT d'Andel et de Coëtmieux. Cette boucle de 11km vous ramènera au viaduc des Ponts Neufs ou vous récupèrerez le traditionnel circuit en direction des pentes de Crémur et les paysages magnifiques de la Pointe des Guettes. Ravitaillement : au 10ème Km, au 24ème Km , au 33ème Km et 38ème Km Trail en Duo Vous emprunterez le même parcours que le 45km en solo mais le premier relayeur fera les 33 premiers km depuis la digue de pissoison jusqu'au viaduc des Ponts et la nouvelle petite boucle de 11km qui vous ramènera au Viaduc des Ponts Neufs. Le changement de dossard et donc de relayeur aura lieu après le passage du viaduc sur le parking (côté Hillion). Ravitaillement : au 10ème Km, au 24ème, au 33ème et 38ème

Distance : 45km

Lieu de départ : Digue de Pléneuf Val André

Lieu d'arrivée : Gymnase d'Hillion

Dénivelé + : 0m

Dénivelé - : 0m

Tarif :15€
