

Entre Dunes et Bouchots

Date de début : 2019-04-06 Date de fin : 2019-04-07



Quatorzième édition du week-end Trail d'Entre Dunes et Bouchots et le programme est chargé !

Le Samedi 6 Avril

C'est le **Retour de la Rando EDB** avec 2 circuits proposés et ouvert à tous. Un 6km et un 9km essentiellement sur chemin agricole et sur le GR ouvert à tous .

Les trails des Petits : 3 parcours de 300m à 1,5km . **Départ à partir de 16h** au gymnase.

La **Folle vèprée** !!! Cette course ludique de 7km pour les amateurs de boue, et de cascade en tous genres commencera à **17 h du Gymnase** .

Le dimanche 7 Avril

Le Trail des Guettes **11 km** 9h30

Les Hauts du Pont Rolland **23 km** 9h15

Le Grand Tra Hillion **45 km** en solo et en relais 7h45.....

NOUVEAU CETTE ANNEE !!! Le Grand Tra Hillion devient une course qualificative et offre 2 points UTMB pour les finishers .

N'oubliez pas également Les Défis Hillionman !!!

à ☐ **Le petit Hillionman** En s'inscrivant sur le **trail des guettes**, tous les participants du 9km de la folle nétéi seront automatiquement inscrit au défi .

à ☐ **Le grand Hillionman** En s'inscrivant sur le **grand Tra Hillion**, tous les participants du 18km de la folle nétéi seront automatiquement inscrit au défi .

Un lot sera offert à chaque participant.

à ☐ les podiums masculins et féminins de chaque courses et défis ainsi que les premiers de chaque catégorie.

à ☐ ainsi que : le meilleur déguisement, le coureur le plus Âgé, la plus souriante, le coureur le plus sale, le plus poilu , la plus blonde ,le plus chauve ,le plus chevelu ,la plus sexy, etc.....

Localisation : Gymnase d'Hillion - 22120 22120 - Hillion

Adresse Web : <http://www.trail-hillion.fr/>

Préstations :

Détail des épreuves :

le Grand Tra-Hillion

Souvent défini comme le trail des costauds, il est aussi dur que magnifique et vous apportera cette année 2 points UTMB . Entre les paysages côtiers de la côte de penthièvre et les chemins en forêt vers le château du Val ou le long du gouessant,

il n'y aura pas de place pour l'ennui . Vous aurez la possibilité (comme l'an dernier) de réaliser ce parcours en relais . Le premier participant fera les 33 premiers kms avant de passer le dossard au second concurrent (au passage du viaduc) qui parcourra les 12 derniers km. Rendez-vous au même endroit que d'habitude près du gymnase d'Hillion pour le départ des navettes à 6h30 (uniquement sur réservation au moment de l'inscription) . Le départ de la course se fera à 7h45 devant le Casino sur la digue à Pléneuf Val-André . Après un départ tranquille le long de la digue de Pléneuf Val-André et du port de Dahouët les choses sérieuses commencent. Une petite montée vous emmènera à l'entrée du GR34 pour une succession de petites relances jusqu'au barrage du Pont Rolland . Entre temps, vous aurez visité le domaine du Château du Val et contemplé la magnifique chapelle St Maurice (gardienne de l'embouchure du Gouessant) . Depuis le barrage, vous longerez le Gouessant . Dans un premier temps sur les rives des étangs des ponts neufs et dans un second temps sur les chemins en bordures de rivière . Les couleurs printanière de ce début Avril , vous offriront sans doute une belle balade dans ce secteur varié entre portions techniques et portions plus roulantes . Après le passage sur le viaduc des Ponts Neufs (où il ne faudra pas oublier d'allumer son appareil photo !) vous retrouverez le parcours traditionnel qui rejoint le fameux domaine de Crémur. C'est ici que vous verrez si la préparation a été bonne ou s'il fallait faire un peu plus de travail de côtes ! Arrivée sur la plage de La Grandville, il ne vous restera plus qu'à avaler les 10 derniers petits km sur les sentiers côtiers de notre presqu'île pour atteindre le tapis rouge étendu pour votre arrivée au Gymnase . Le dénivelé + estimé sur ce parcours est d'environ 1400m . Ravitaillement Solide et Liquide : au 16ème, 33ème et 40ème km 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 (40ème km)

Distance : 45km

Lieu de départ : Pléneuf Val-André

Lieu d'arrivée : Hillion

Dénivelé + : 1400m

Dénivelé - : 0m

Tarif : 15€
