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 Petiots : 3 parcours de 300m à 1,5km . **Départ à partir de 16h** au gymnase.

La **Folle vêprée !!!** 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 !!!

â□□ **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 .

â□□ **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.

â□□ les podiums masculins et féminins de chaque courses et défis ainsi que les premiers de chaque catégorie.

â□□ ainsi que : le meilleur déguisement, le coureur le plus Ã¢gé, 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 fôret 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 réalisé 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 parcourera 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€