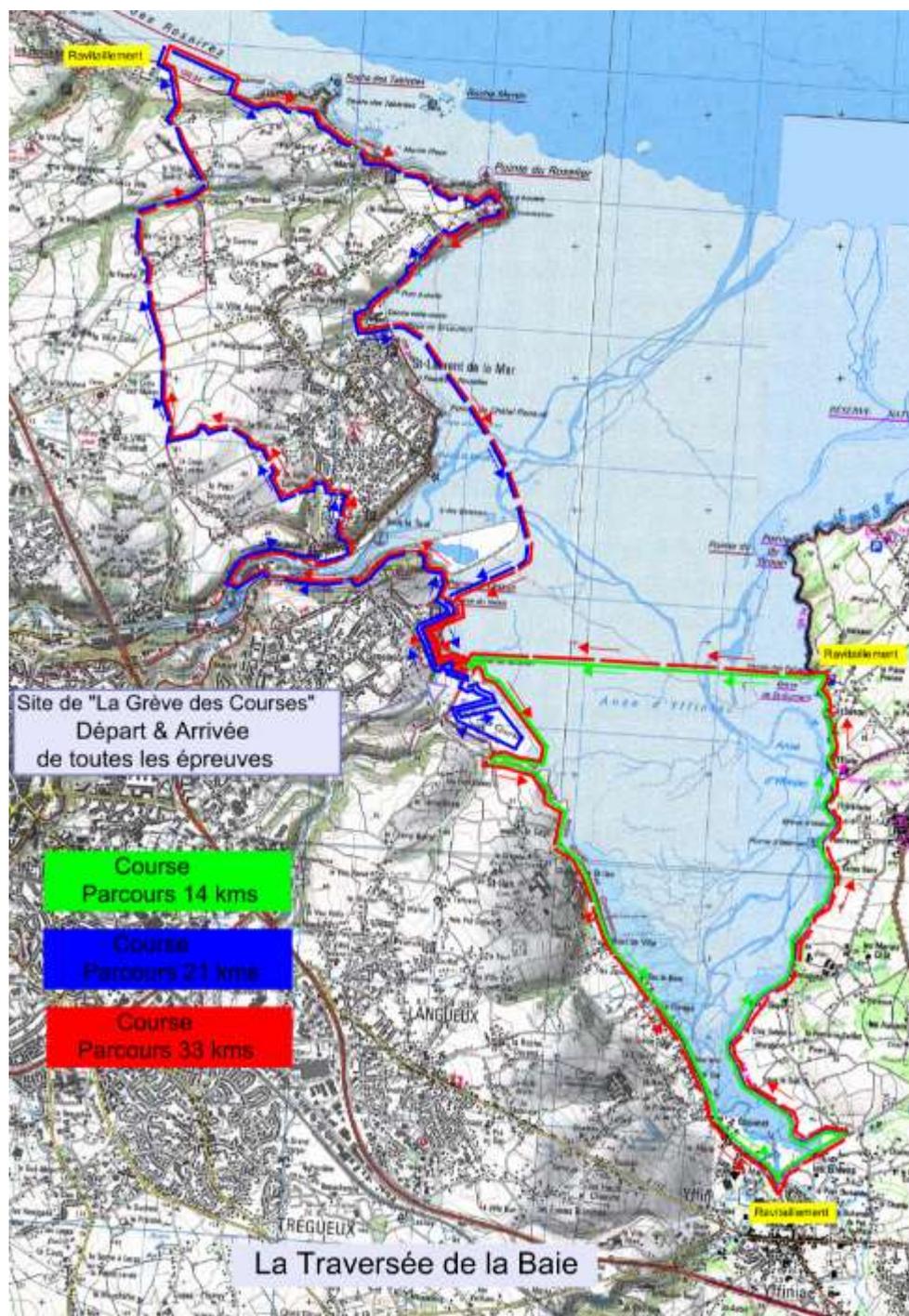


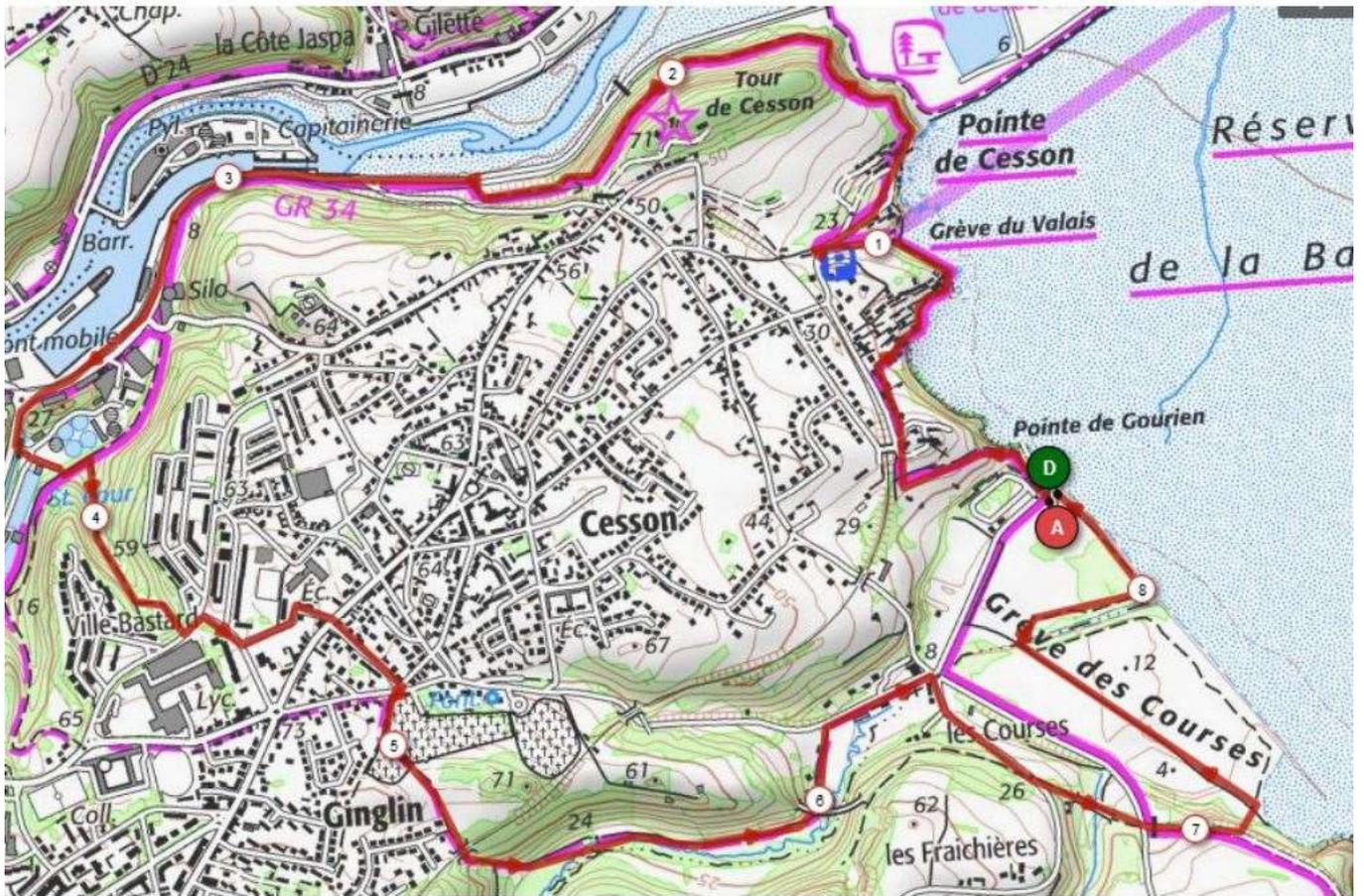
Traversée de la Baie de Saint-Brieuc – 2019

- Le parcours vous entraîne dans l'une des plus grandes baies d'Europe à marée basse.
- **Pour le 14 kms**, vous empruntez le GR34 puis traverserez plusieurs filières d'eau en toute sécurité, avec une hauteur pouvant aller jusqu'au bassin. En fin de parcours, la traversée de la baie fait 3 kms. Cette course est idéal pour les novices qui découvrent le trail, car elle ne comporte pas de difficultés majeures.
- **Le 22 kms** plaît énormément avec plus de 500 participants, car il emprunte dès le départ la 2^{ème} partie du 34 kms. Après 2,5 kms facile permettant de se caler, il est jugé difficile car sans répis. Il ne traverse pas la baie dans sa largeur mais dans sa longueur (filière au niveau du port du Légué).
- **Pour le 34 kms**, passé la 1^{ère} boucle (même parcours que le 14 kms avec 1 km compliqué en plus), vous basculez vers le port du légué pour aller rejoindre la magnifique plage des rosaires et revenir par le côtier en traversant à nouveau la baie et ses filières. De belles surprises et un parcours difficile dans sa 2^{ème} partie (voir dénivelé plus bas).

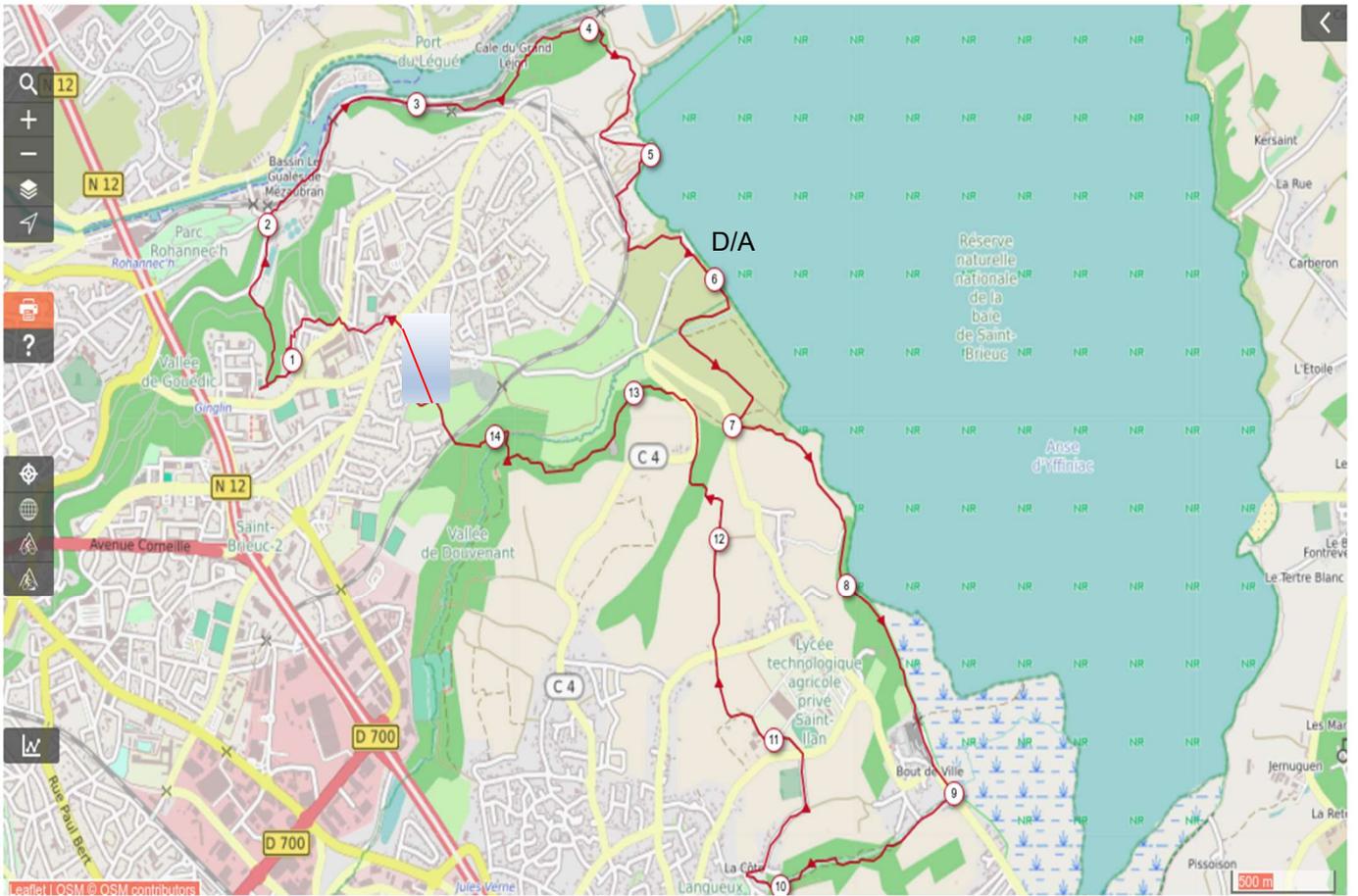
Les 3 parcours « trail »



La marche 8 km



La marche 16 km



Le dénivelé des 3 courses

- Le 14 kms : Pas de difficulté majeure (ne pas se fier au graphique, mais plutôt à l'échelle à droite). Une légère montée puis descente en début de course qui s'apparente plutôt à un faux plat. Parcours propice à la vitesse avec un secteur côtier très dynamique. Traversée de la baie de 3 kms avec 2 filières d'eau. D+ = 50 m.



- Le 22 km : Parcours exigeant mais très beau avec beaucoup de difficultés surtout à partir du 5 – 6^{ème} kilomètre et une belle montée après le port du légué. Une fin de parcours compliquée après le ravitaillement des rosaires. Ce parcours est idéal dans l’optique de se lancer sur le 34 kms plus tard. D+ = 500 m
NB : Petit changement par rapport au plan : le passage chez Maurice au niveau du légué n’est plus possible. La montée se fera un peu plus loin. De plus, le retour après la filière du Légué se fait par la plage du valais et non plus directement par la baie vers la grève des courses.



- Le 34 kms : Ce parcours est vraiment à prendre en 2 parties. Une première partie plutôt rapide et sans grandes difficultés (sauf 2 kms après le départ). Les difficultés commencent vraiment à partir du 17^{ème} kms. Il faut donc en garder sous la pédale pour pouvoir profiter au maximum de la baie et ses vues magnifiques offertes depuis le côtier. Parcours varié : côtier, chemins, rivières, sable dans la baie, filières... D+ = 650 m.
NB : Petit changement par rapport au plan : le passage chez Maurice au niveau du légué n'est plus possible. La montée se fera un peu plus loin. De plus, le retour après la filière du Légué se fait par la plage du valais et non plus directement par la baie vers la grève des courses.



- Les ravitaillements : Sur les 3 courses, vous trouverez des ravitaillements en liquide et solide, aux kilométrages ci-dessous :

Course	Distances parcourues entre chaque ravitaillement				
	Yffiniac	Saint-Guimont	Chez Hubert	Rosaires	Arrivée
14 km	6 km	11 km			14 km
22 km			9 km	13 km	22 km
34 km	7 km	12 km	21 km	25 km	34 km

NB : Le ravitaillement « Chez HUBERT » est simplement un ravitaillement en eau.

