

LA COURTE - ROAD BOOK

de l'Ermitage les bains à St Leu



14.5 km

12,5 km de trail (6 sections)
2 km de natation (5 sections)

Le départ sera donné depuis la passe de l'Ermitage au niveau du poste de secours.

Les coureurs empruntent ensuite un parcours alternant des sections de course à pied et des sections de natation qui les amènent jusqu'à la plage de St Leu. Au total, les athlètes auront à parcourir 6 sections de trail (12.5 km) et 5 sections de natation (2 km) soit environ 14.5 km de course en DUO.

RUN 1: 2 300 m

poste de secours « passe de l'Ermitage » / arbre penché



Ligne droite de 2 300 m sur la plage entre les deux postes de pointage

SWIM 1: 650 m
du poste de pointage à la fin du lagon de Trou d'Eau



RUN 2 : 600 m



SWIM 2 : 300 m



La 2ème section natation de 300 m débute juste après le 1^{er} bloc rocheux jusqu'à l'ancienne canalisation. (zone non récifale).

© 2016 Google

Image © 2016 DigitalGlobe

Google earth

2006

Date des Images satellite : 21/7/2016 21°06'25.68"S 55°14'58.38"E élév. 4 m altitude 215 m

RUN 3 : 6 400 m



SWIM 3 : 350 m
Plage de Kélonia



Natation à 1m50m du bord dans un couloir de nage hors zone récifale.
Pointage en début et fin de section natation.

Section natation annulée en cas de fort courant.

RUN 4 : 2 500 m
de la plage de Kélonia au poste MNS de St Leu



SWIM 4 : 350 m
plage du poste MNS de St Leu



RUN 5 : 350 m
passage de la ravine St Leu



SWIM 5 : 300 m
plage de la citerne 46



RUN 6 : 100 m
plage de la citerne 46 - Arrivée

