

Trail de la Ria et de l'Océan, édition 2019



Au départ du trail 2018. | ARCHIVES OUEST-FRANCE

L'association Ensemble à Plouhinec organise un trail sur le territoire de la commune à travers plages, dunes, sentiers côtiers et bois.

Le 3 février, au départ unique de la petite plage du Magouër, se dérouleront trois courses et trois randonnées ouvertes à tous. Les trois parcours sont identiques pour les coureurs et les marcheurs.

Les courses

Parcours découverte de 9 km, départ à 10 h, entre dunes, plages, la ria et une vue sur la barre d'Étel. Ravitaillement à l'arrivée.

Trail nature de 14 km, départ à 9 h. Un départ modifié pour éviter l'engorgement que les coureurs ont connu en 2018 à travers dunes, bois et sentiers de la ria. Ravitaillement au 7^e km et à l'arrivée.

Trail endurance de 23 km, départ à 9 h 30, réservé aux plus de 18 ans.

Un tracé qui conjugue de façon équilibrée plages, dunes, chemins maraîchers, bois et le sentier côtier de la ria d'Étel.

Deux modifications sur le parcours qui permettent de supprimer 2,5 km de bitume en empruntant le nouveau sentier des Quatre Chemins de Kerabus.

La somme des portions bitumées, hors zone de départ, représente 6 % de la distance totale. Un ravitaillement au 7^e km, un autre au 16^e et un dernier à l'arrivée.

Les trois courses seront gérées par un chronométrage électronique avec Breizh Chrono, avec des puces dans les chaussures.

Les randonnées

Les randonnées ont les mêmes parcours : marche 9 km, départ à 10 h 05 ; marche 13 km, départ à 10 h 05 ; marche 23 km, départ à 9 h 05.

170 bénévoles venant de Plouhinec et de Lanester sont sur les starting-blocks.

Inscriptions

Les inscriptions sont ouvertes sur le site www.klikego.com jusqu'au vendredi 1^{er} février pour les coureurs et elles pourront être closes sans préavis durant la semaine précédant la course.

Les inscriptions peuvent être faites au Décathlon de Lorient, vendredi 1^{er} février, de 10 h à 18 h, et au Point information de Plouhinec, samedi 2 février, de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h, avec la remise de dossards.

Inscription possible le dimanche 3 février, à partir de 7 h 30, et jusqu'à une demi-heure avant le départ de chaque course. Parkings obligatoires car le village est fermé aux véhicules à partir de 7 h.

Pour infos : www.trail-plouhinec-56.fr