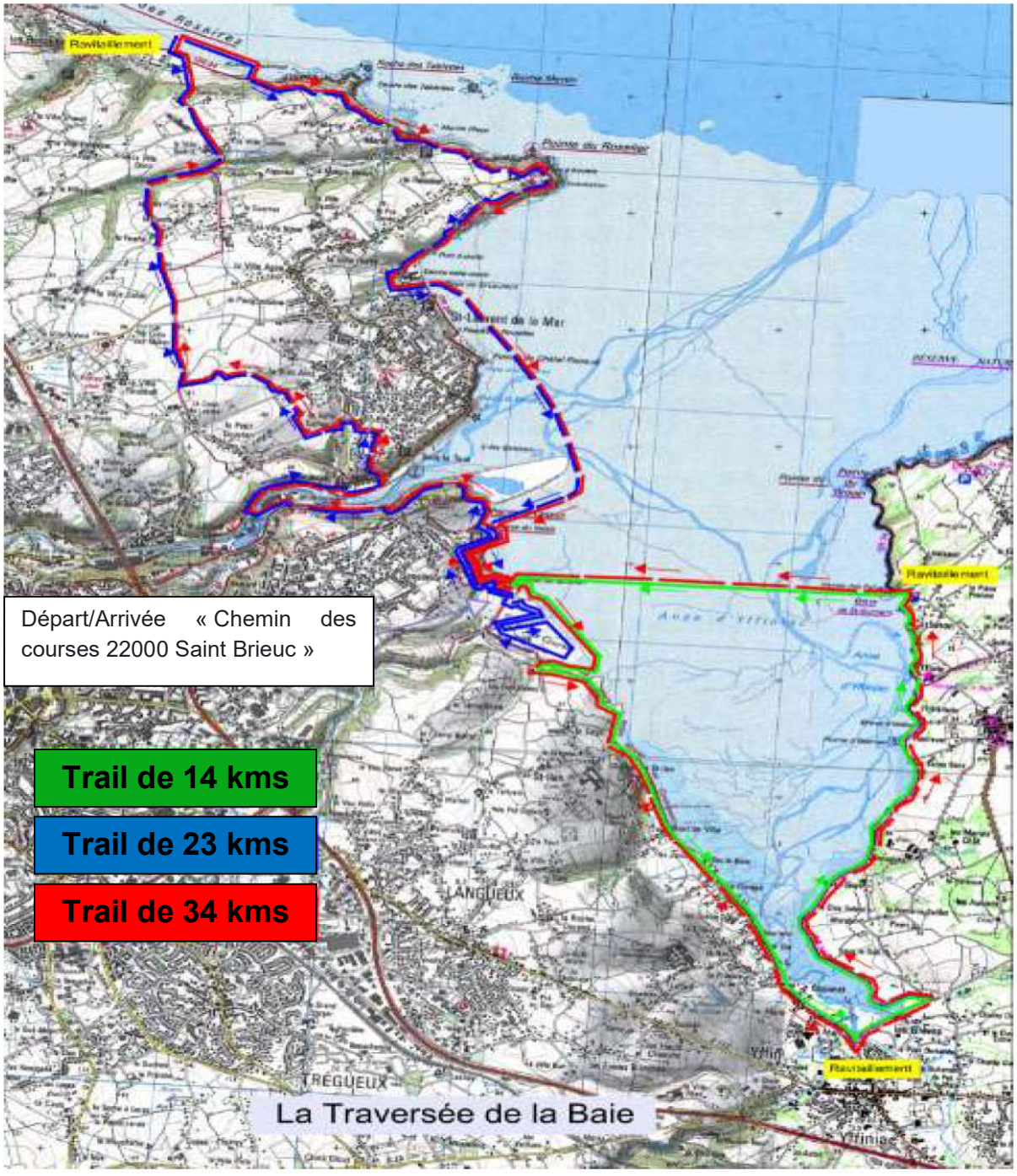
Traversée de la Baie de Saint-Brieuc - 4 trails

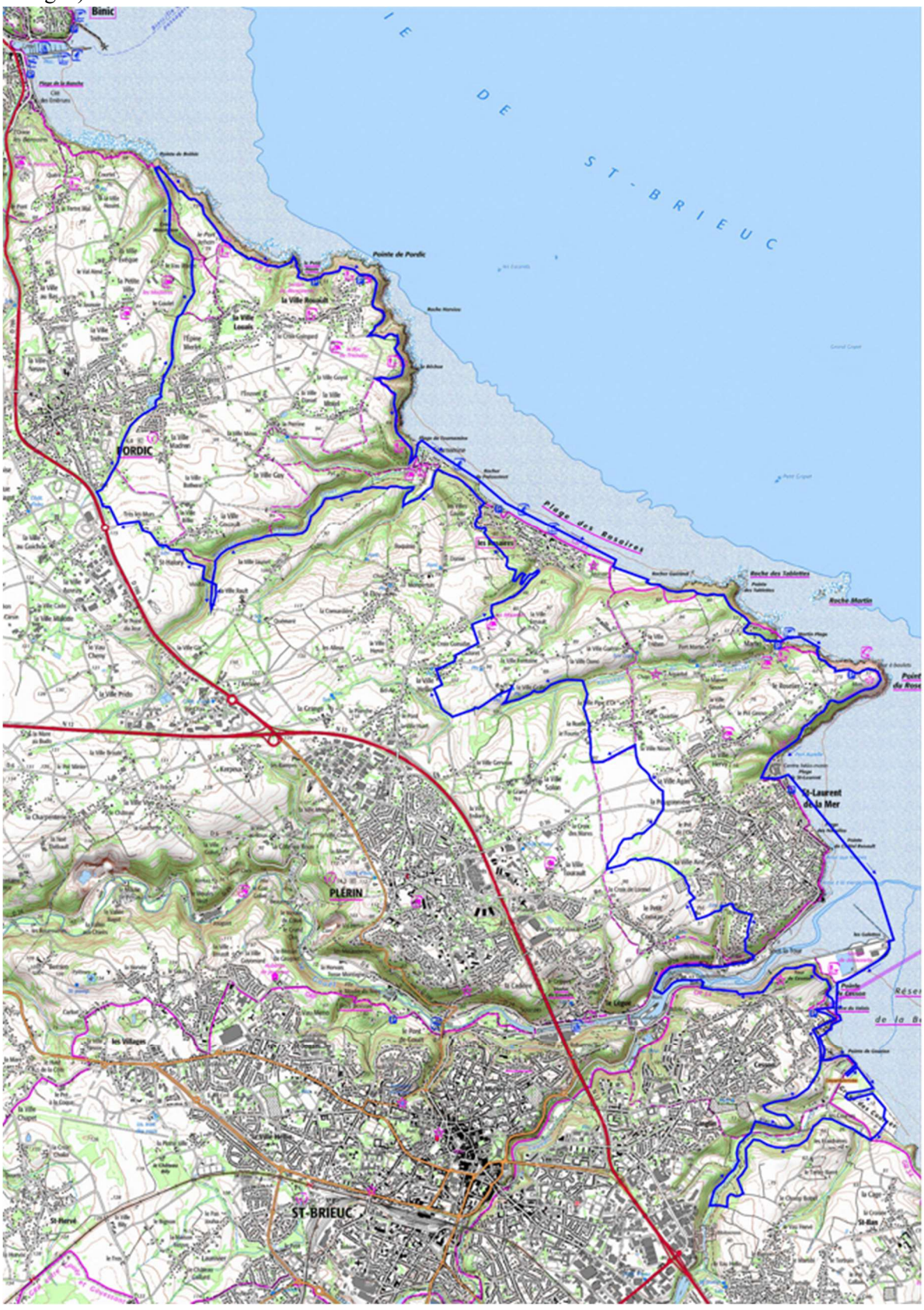
- Le parcours vous entraîne dans l'une des plus grandes baies d'Europe à marée basse.
- **Le 14 kms** vous permet d'empruntrer le GR34 puis de traverserer plusieurs filières d'eau en toute sécurité, avec une hauteur pouvant aller jusqu'au bassin. En fin de parcours, la traversée de la baie fait 3 kms. Cette course est idéal pour les novices qui découvrent le trail, car elle ne comporte pas de difficultés majeures.
- **Le 23 kms** connaît un succès grandissant. En effet, dès le départ, il emprunte la 2ème partie du 34 kms. Après un premier kilomètre roulant, il est jugé difficile car sans répit. Il ne traverse pas la baie dans sa largeur mais dans sa longueur (filière au niveau du port du Légué). L'arrivée ne se fait plus directement par la baie, mais via la plage du Valais par le GR34. Nouveauté cette année avec un départ par la vallée de Douvenant.
- **Le 34 kms** reprend le parcours du 14 kms dans sa 1ère partie, puis 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 2ème partie (voir dénivelé plus bas).
  Tous les départs se font à l'adresse suivante : « Chemin des courses – 22 000 SAINT-BRIEUC »
- **Les marches sont répertoriées dans la 2ème partie de document**.

Les 3 parcours « trail » Historiques : 14 kms, 23 kms et 34 kms



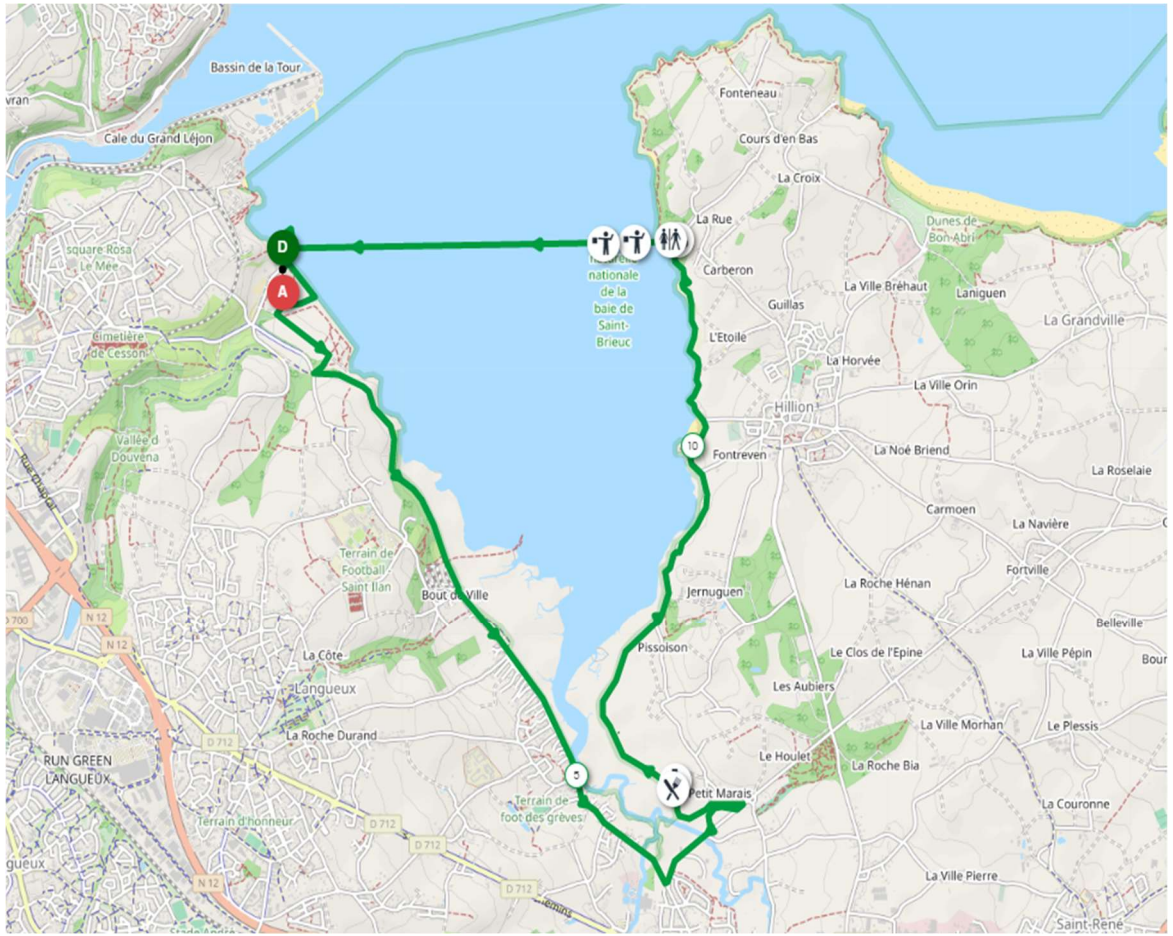
Le parcours du 46 kms : 2ème édition

- **La 1ère édition 46 km** a fait l'objet de très bons retours en 2022. Il vous permettra de découvrir la vallée de Douvenant et sa magnifique ligne de chemin de fer, avant de basculer, via le port du Légué, vers Plérin puis Pordic entre Vallées, forêts et Parcs. Le retour via le GR34, à partir de la magnifique pointe du VAU MADEC vaudra le détour tant les paysages sont à couper le souffle. Il ne traverse pas la baie dans sa largeur mais dans sa longueur (filière au niveau du port du Légué).

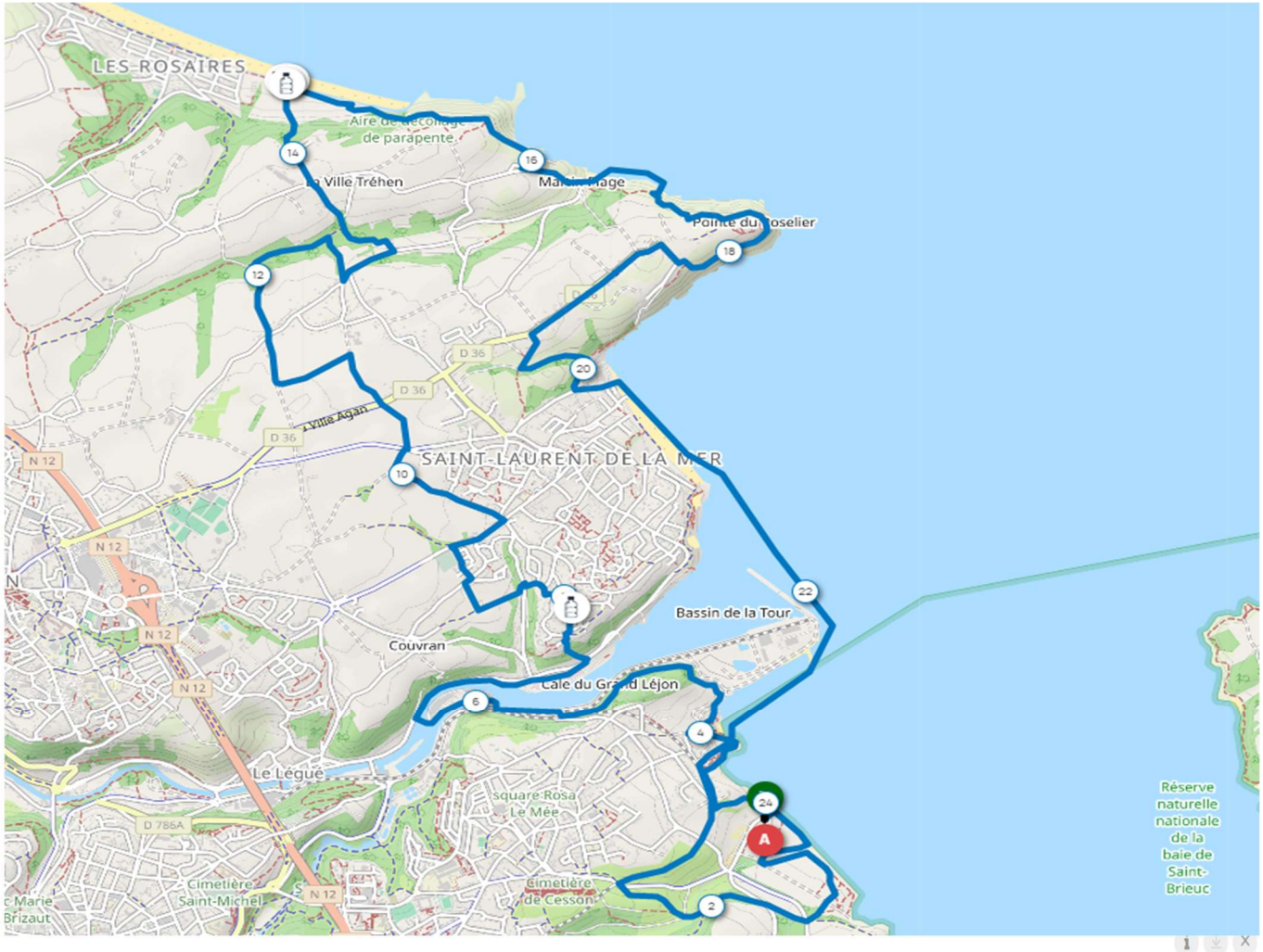


Le parcours et dénivellé des 4 courses

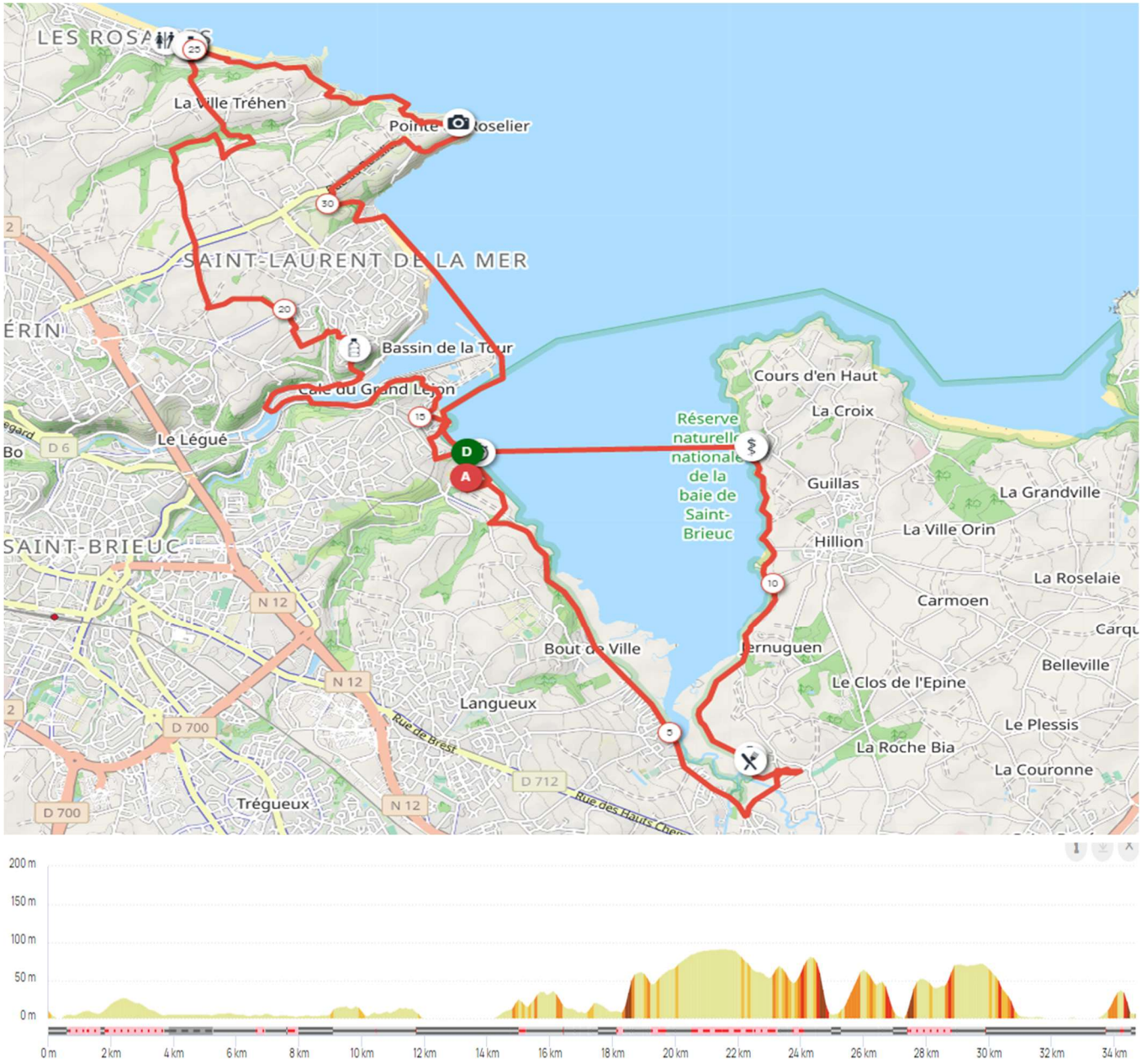
- **Le 14 kms (D+ : 60 m)** : Pas de difficulté majeure. Une petite nouveauté cette année avec une boucle d'environ 500 m à faire dès le départ, dans la baie avant de revenir sur le GR34. Parcours propice à la vitesse avec un secteur côtier très dynamique. Traversée de la baie de 3 kms avec 2 filières d'eau, point d'orgue de cette course..



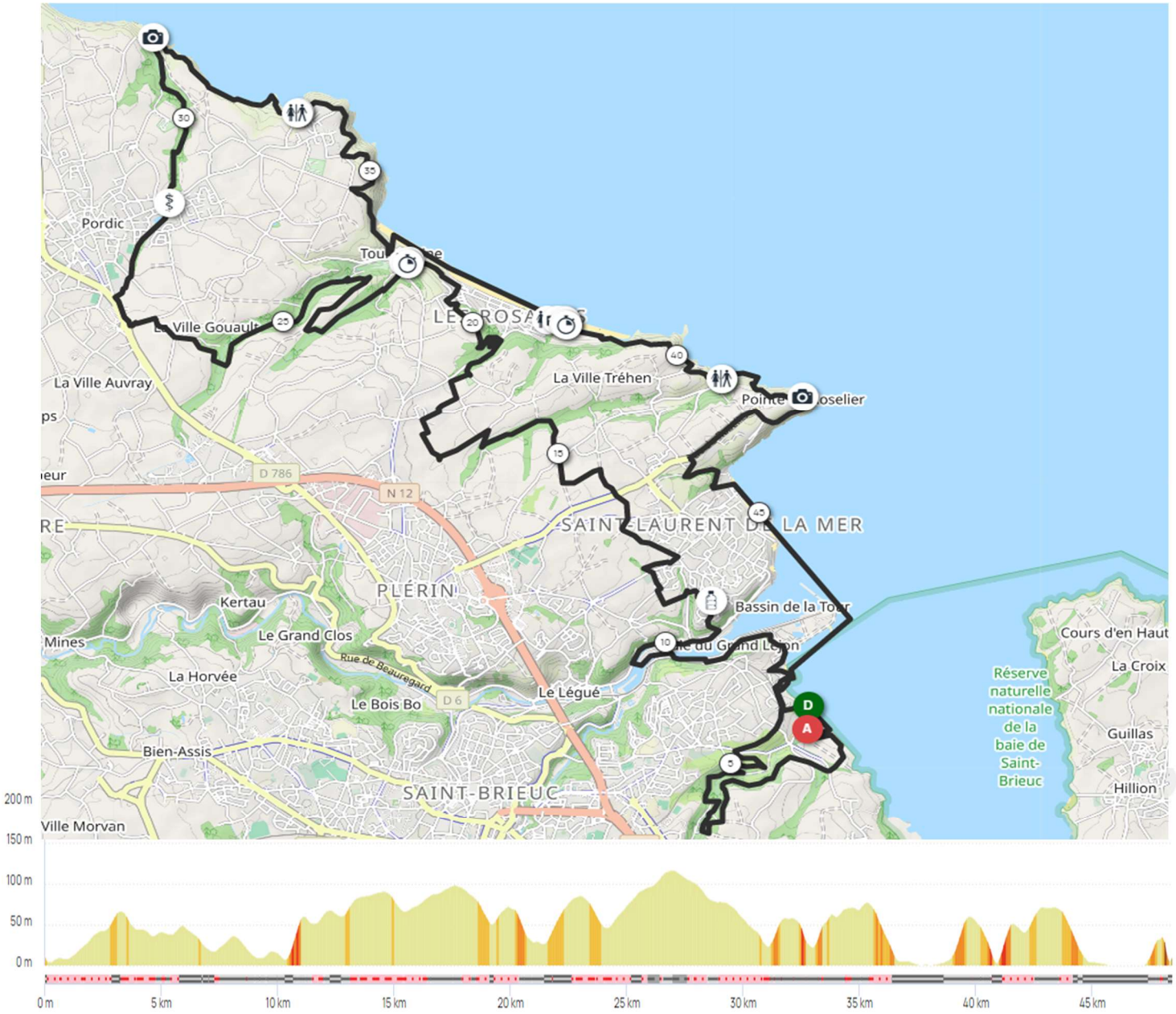
- **Le 23 kms (D+ : 550 m)**. Parcours exigeant mais très beau avec beaucoup de difficultés surtout à partir du 5 – 6ème kilométre et cette montée au port du légué. Une fin de parcours compliquée après le ravitaillement des rosaires. Ce parcours est idéal dans l'optique de se lancer sur le 34 kms voir le 46 kms plus tard. Très peu de répit avec un fort D+. Pas de traversée de la baie mais traversée du légué avec filières d'eau. Départ plus fluide cette année avec un passage très beau par la vallée de Douvenant.



- **Le 34 kms (D+ : 550 m)**. Ce parcours est vraiment à prendre en 2 parties. Une première partie plutôt rapide et sans grandes difficultés. Les difficultés commencent vraiment à partir du 14ème 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. Parcour très varié. Petite nouveauté au départ avec une boucle de 500 m dans la baie avant de partir vers le GR34.



- **Le 46 kms (D+ : 1 100 m)**. Ce parcours, même s'il ne traverse pas la baie de Saint-Brieuc dans sa longueur (comme le 14 kms et le 34 kms) a connu un très bon retour en 2022. Il vous permettra de découvrir les vallées entre Saint-Brieuc et Pordic, notamment au départ avec la vallée de Douvenant et surtout d'avoir une vue exceptionnelle du GR34 pendant toute la partie retour (15 kms) avec des vues à couper le souffle. Pas de traversée de la baie mais traversée du légué avec filières d'eau.



- Les ravitaillements : Sur les 4 courses, vous trouverez des ravitaillements en liquide et solide, aux kilométrages ci-dessous :

Course	Piss oison Eau & Solide	Saint-Guimont Ravitaillement EAU	Chez Hubert Ravitaillement EAU	Rosaires aller Ravitaillement EAU	Rosaires retour Eau, Coca, Solide et Salé	Arrivée
14 km	8ème km	11ème km				14ème km
23 km			7ème km		15ème km	23ème km
34 km	8ème km	11ème km	19ème km		26ème km	34ème km
46 km			11ème km	20ème km	38ème km	46ème km

NB : Le 46 km est en autosuffisance alimentaire. Il y a aura seulement 2 points d'eau au 10ème et 18ème km. Vous pourrez malgré tout profiter du ravitaillement solide des rosaires au 38ème km, mais qui sert aussi au 23 kms et au 34 kms.

Traversée de la Baie de Saint-Brieuc - 4 Marches

Voir plus bas les parcours et les dénivellés de chaque épreuve

- **Le 15 kms Marche Nordique chronométrée** : Cette épreuve chronométrée se déroulera cette année, de façon inédite. Après un départ depuis le site de la grève des courses (1 km), vous effectuerez 2 boucles de 6.5 kms, vous permettant de traverser la très belle vallée de Douvenant avant de revenir sur la grève des courses avec une vue sur la baie de Saint-Brieuc. Première partie de la boucle assez difficile car en montée.

- **Le 9 kms Marche Nordique** : Cette épreuvre de marche Nordique n'est pas chronométrée afin de permettre à ceux et celles qui le souhaitent de se lancer sur une épreuve marche avec bâtons sans appréhension. C'est le même parcours que le 15 km MN Chronométrée, mais avec une seule boucle de 6.5 kms.

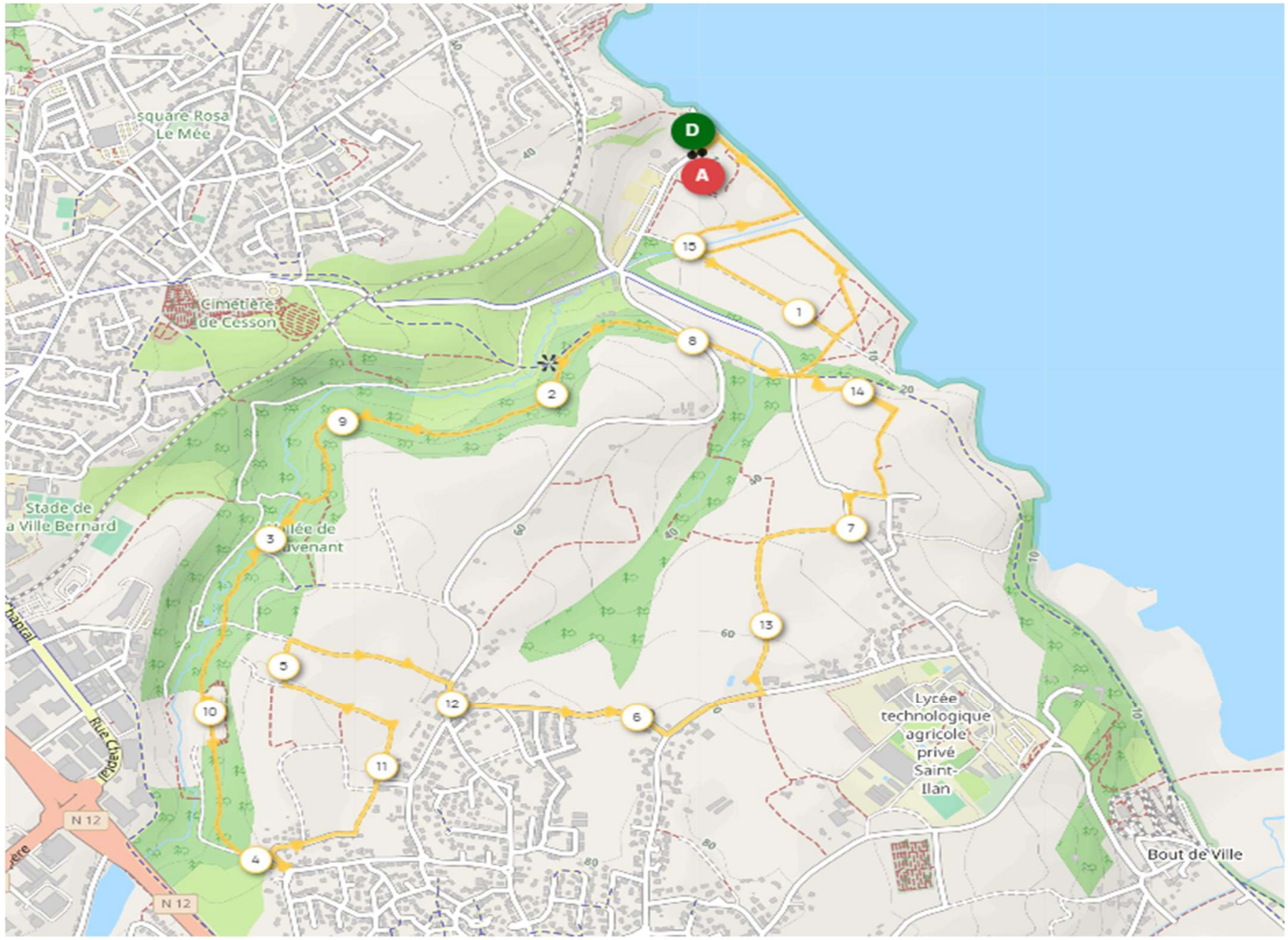
- **Le 17 kms** : Après un départ vers la tour de cesson via le GR34, vous irez découvrir la vallée de Gouédic via le port du Légué avant de traverser le quartier de Cesson. La fin du parcours et les 6 derniers kilomètres sont magnifiques avec le viaduc de Douvenant qui vous offrira une très belle vue sur le site de la course. Très beau parcours plutôt vallonné et très plaisant pour les marcheurs aguéris.

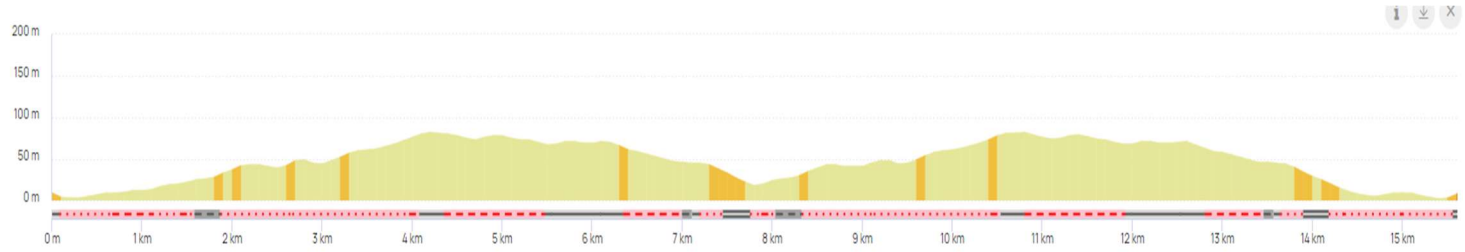
- **Le 9 kms** permet à tout le monde de s'initier à la marche. Après un départ vers la tour et les quartiers de Cesson – Saint-Brieuc vous finirez votre circuit en beauté par un passage sur la nouvelle voie verte et le très beau viaduc surplombant la vallée de Douvenant.

  Tous les départs se font à l'adresse suivante : « Chemin des courses – 22 000 SAINT-BRIEUC »

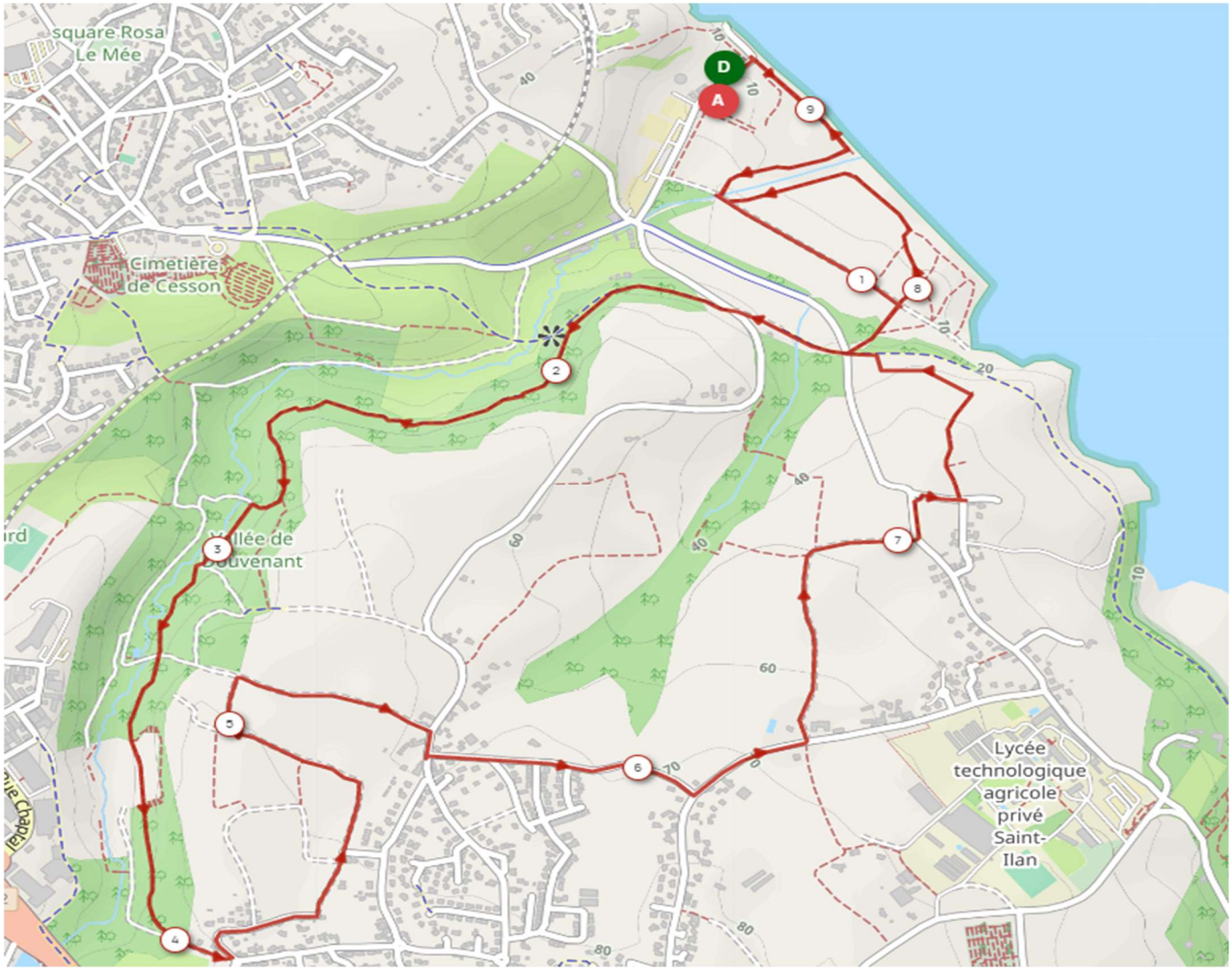
Le parcours et dénivellé des 4 marches

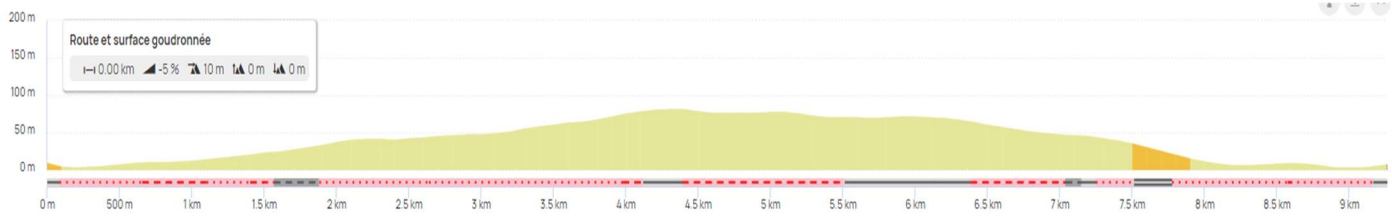
- **Le 15 kms MN « Chronométré » (D+ : 95 m * 2 boucles = 190 m)**.



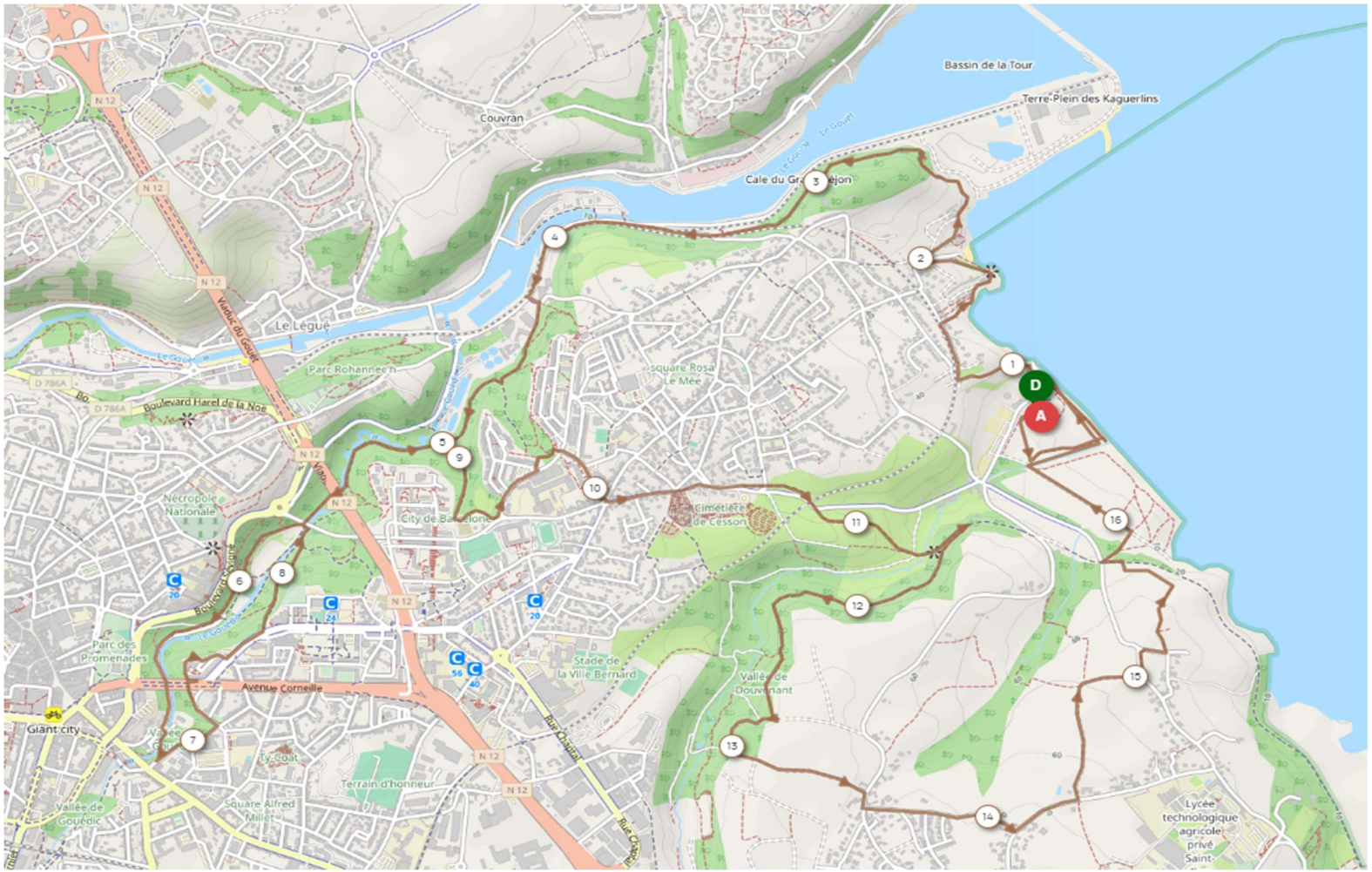
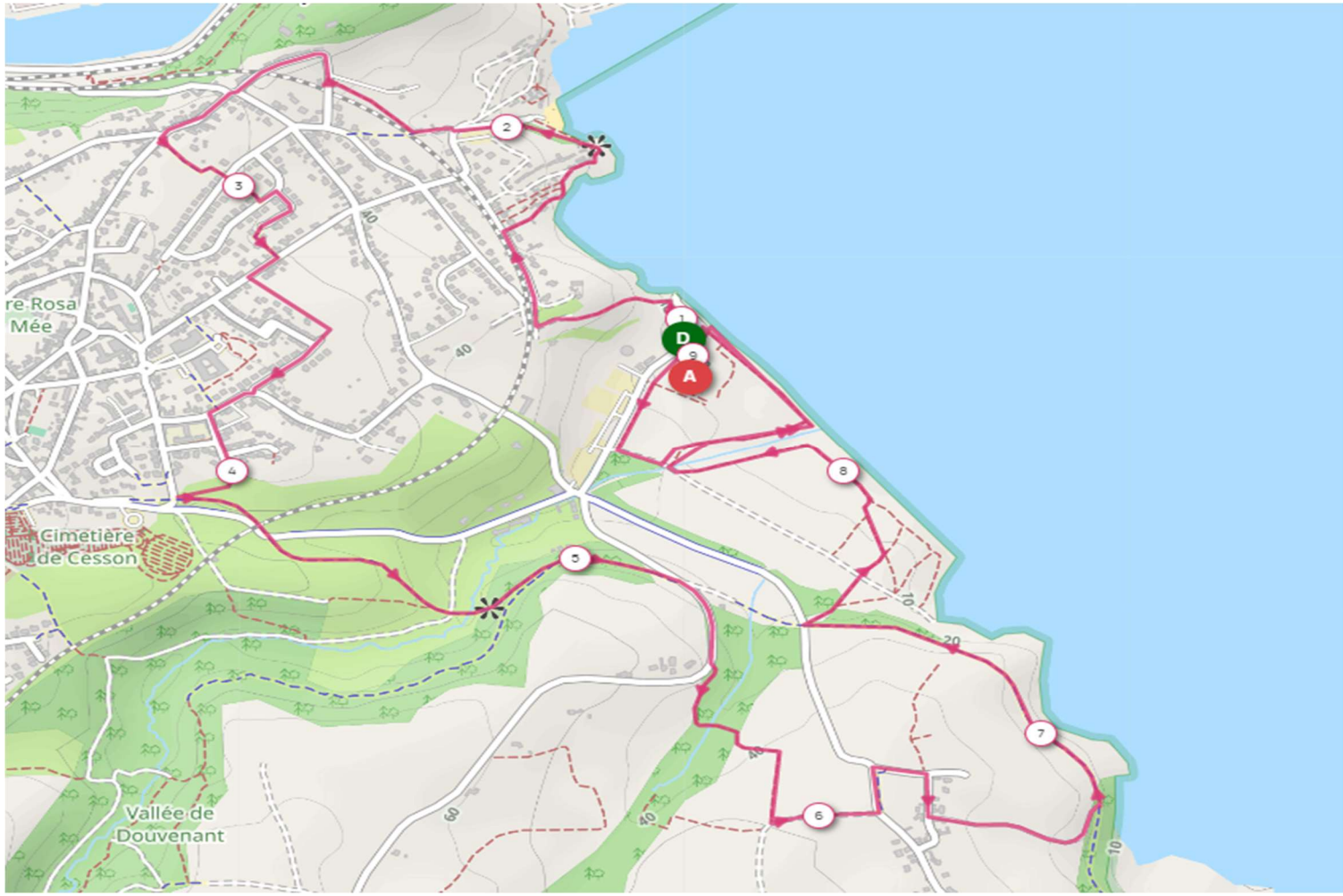


- **Le 9 kms MN « Non Chronométré » (D+ : 90 m)**.





- **Le 17 kms MN (D+ : 270 m)**.



- **Le 9 kms (D+ : 130 m)** :