

## DESCRIPTIF DU PARCOURS DU TRAIL & SEMI – TRAIL DE CILAOS 2022

(KM 0 au KM 33)

**PARCOURS 2022**

1

Distances en km cumulés	Altitude	Lieu ou Repère	Description du parcours pour rejoindre le point suivant	Itinéraire emprunté	
0	1207 m	Départ dans la rue du stade "Irénée Accot"	Départ du Trail & Semi-Trail dans la rue du stade à 07 heures 30 précise Prendre la Direction des Lotissements des Trois Mares, prendre la petite route en direction de la ZAC Roland Garros.	Route communale 2 signaleurs	Médecin Ambulance
	1224 m	Village des sources	Après avoir traversé la ZAC, vous empruntez la rue des 3mares, prendre à droite du rond point pour rejoindre l'hôtel des chenets puis le village des sources. Au bout du chemin des trois mares, à l'intersection, vous prenez sur votre droite pour rejoindre le départ du sentier du Bras de Benjoins.	Route communale 1 signaleur	Secours Médecin Ambulance
	1277 m	Rivière Bras Benjoins  Puits Maillot	Au bout du petit chemin vous prenez le sentier de randonnée qui vous emmène vers Bras Sec Après avoir traversé la rivière, vous retrouverez la suite du sentier en face de vous  Après avoir fait 600m, vous arrivez sur l'aire de pique-nique "Puits Maillot" vous faite 30mètres, puis vous prenez la route de la vigne sur votre droite	Route communale  Sentier  1 signaleur	Secours
	1199 m	Bras Sec Pente d'abord  Sentier Gueule Rouge	Après que vous avez fait 800, vous traversez le petit pont pour emprunter le CD 241 prenez à droite, vous restez sur le CD 241 jusqu'au premier point de ravitaillement Après le poste de ravitaillement, vous ne quittez pas la route jusqu'au départ de sentier qui est situé à 100 mètres de la RN5. Ce sentier vous mènera à l'Illet Gueule Rouge	Sentier  1 signaleur	Ravitaillement N°1 Secours
	1245 m	Illet Gueule Rouge  Départ sentier Calumets	Au bout d'une montée assez pénible, le sentier débouche sur une petite route en terre, prendre à droite en direction du village. Avant le village, vous prenez la route en bitume sur votre droite qui conduit vers Bras Sec  Après avoir parcouru 1.450 km sur ce chemin, vous allez voir le début du sentier balisé par du ruban de chantier. Ce sentier vous mènera à l'arrière des Calumets I	Route communale  1 signaleur	Secours Médecin Ambulance

## DESCRIPTIF DU PARCOURS DU TRAIL & SEMI – TRAIL DE CILAOS 2022

Distances en km cumulés	Altitude	Lieu ou Repère	Description du parcours pour rejoindre le point suivant	Itinéraire emprunté	
	1183 m	Les Calumets Intersection Sentier Gueule Rouge/ Sentier des Callumets	Prenez à gauche dans une forêt luxuriante jusqu'à la Mare Fleurie <b>Vous êtes dans le cœur du Parc National de la Réunion</b>  <b>Ne pas prendre à droite en direction de Palmiste Rouge</b>	Sentier Coeur du Parc Nat	Sentier
	1229 m	Bras Sec	Le sentier des Calumets débouche sur la RD 241, à l'intersection prendre à droite en direction du Piton des Neiges. Quelques dizaines de mètres plus loin après le poste de ravitaillement, bifurquer à droite pour prendre la petite route en terre (chemin de la ravine) pour arriver au bout sur la route du thé puis retrouver la RD 241 près de la maison forestière A l'intersection prendre à droite sur la RD 241 en direction de la Mare à Joseph.	Sentier Route communale RD 241 1signaleur	Secours Médecin Ravitaillement N°2 & 3
	1385 m	Mare à Joseph "Plateau Bègue"	Sur la RD 241, après 600m de route, prendre le sentier des sources en direction du départ du sentier du Kerveguen.(Cœur du Parc National)	Sentier	
		Sentier des Sources Mare à Joseph	Au bout de 2,250km, à l'intersection prendre à gauche sur la petite route forestière qui débouche à l'aire de pique-nique de la mare à Joseph. Traversez la RD 241, après avoir parcouru 75 m prenez le sentier du Bloc	Sentier RD 241 1signaleur	Secours
	1386 m	Mare à Joseph vers le Bloc	Vous restez sur le sentier dans la forêt de cryptomérias puis la forêt de bois de couleurs, vous traversez la RD 241 pour reprendre le sentier situé à 20m. Vous allez retrouver la RD 241 au bout de 1,110 km, prenez à droite en direction de Cilaos, à 150m vous trouverez à nouveau la suite du sentier qui se situe près du monument. Après avoir fait 300m de sentier vous débouchez sur le parking du sentier qui mène au Piton des Neiges	Sentier Cœur du Parc Nat	Médecin
	1361 m	Le Bloc Roche Merveilleuse	Arrivée au parking du Bloc, prenez la RD 241 en direction de Cilaos Sur la RD 241 à l'intersection prendre le départ du sentier de la roche merveilleuse sur votre droite	RD 241 1signaleur	Ambulance

## DESCRIPTIF DU PARCOURS DU TRAIL & SEMI – TRAIL DE CILAOS 2022

Distances en km cumulés	Altitude	Lieu ou Repère	Description du parcours pour rejoindre le point suivant	Itinéraire emprunté	
	1435 m	Roche Merveilleuse	Suivre le sentier jusqu'à la roche merveilleuse sans vous trompez à l'intersection prenez à gauche (sentier botanique pour déboucher sur la route forestière de la Roche Merv. Après avoir passé le poste de ravitaillement, prendre la route forestière en face du point de ravitaillement pour rejoindre le plateau des chênes.	Sentier	Secours
	1431 m	Plateau des Chênes	Restez sur la route forestière jusqu'à l'intersection du départ de sentier du Bassin Bleu A cet endroit le Semi-Trail prend à Gauche vers le Centre Ville tandis que le parcours du trail reprend à droite en direction du Bras Rouge	Route forestière	Ravitaillement N°4
		Plateau des Chênes	<b>ATTENTION</b>		
		Intersection Bassin Bleu / PI des Chênes	<b>LE TRAIL PREND LA DIRECTION DU COL DE TAÏBIT</b>	Sentier	Signaleur
			<b>LE SEMI -TRAIL PREND LA DIRECTION DU CENTRE VILLE</b>		
			<b>(Parcours du Trail vers le Col du Taïbit)</b>		
<b>22 km</b>	1200m	Centre Ville Stade I. Accot	<b>L'ARRIVEE DU SEMI-TRAIL DE CILAOS</b>	<b>ARRIVEE</b>	Pointage d'arrivée
			<b>STADE CV IRENEE ACCOT</b>	Route	
	1399m	Plateau des Chênes Suite du parcours du Trail <b>(KM 21,300 au 31,461)</b>	A l'intersection prenez à droite en direction du Bassin Bleu. Traversez la ravine pour retrouver le sentier en direction du Taïbit. Le sentier est dans le cœur du Parc National	Sentier	
				Cœur du Parc Nat	
	1190m	RD 242 Bassin Fouquet	Le sentier débouche sur la RD 242 d'Ilet à Cordes, après avoir passé le poste de ravitaillement et traversé la route, prenez le sentier qui mène au Bassin Fouquet dans la rivière du Bras Rouge	Route	Secours
				Sentier	Ravitaillement
				1signaleur	N°5
	1028m	Bassin Fouquet	Traversez la rivière pour reprendre le sentier en face en direction du Taïbit	Sentier	Secours
	889m	Cascade Bras Rouge	A 1km à l'intersection prendre à gauche vers la cascade de Bras Rouge vous allez traversez deux ravines avant d'entamer la descente vers la cascade Arrivée dans le lit de la rivière de Bras Rouge, prenez le sentier en amont de la cascade en direction de Cilaos	RD 242	Ravitaillement
				Signaleur	Liquide
	1128m	Anciens Thermes	Le sentier débouche à nouveau sur la RD 242, prendre à droite vers les anciens thermes, au bout de 300m prenez le sentier qui mène à Cilaos, vous allez gravir les escaliers sur le parcours afin de déboucher sur le parking du Cinéma	Route communale	Ravitaillement
<b>33 km</b>	1200 m	<b>ARRIVEE</b>	Après avoir parcouru 1 250 m sur la route vous allez franchir la ligne d'Arrivée		Pointage