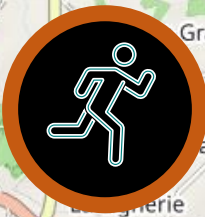


7 km

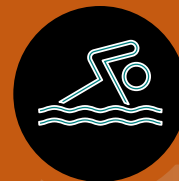


25 km



7 km

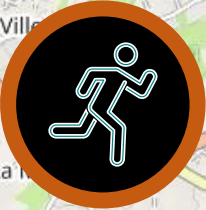
1	Plage du Minihic > Plage du Pont	1000 m
2	Plage de la Varde > Plage du Nicet	600 m
3	Plage de la Guimorais	900 m
4	Plage du Meinga > Plage la Touesse	800 m
5	Plage du Guesclin	1400 m
6	Plage du Verger	700 m
7	Plage de Port Mer	700 m
8	Port Picain > Plage Port Briac	500 m
9	Abris des Flots	400 m



7 km



26 km



- 1 Plage BON SECOURS > Plage du Pont 3300 m
- 2 Plage du Pont > Plage de la Varde 1300 m
- 3 Plage du Nicet > Plage de la Guimorais 4400 m
- 4 Le Meinga > Plage la touesse 2300 m
- 5 Plage la Touesse > Plage le Guesclin 2600 m
- 6 Plage le Guesclin > Plage du Verger 2000 m
- 7 Plage du Verger > Le Grouin 3700 m
- 8 Plage Port Mer > Port Picain 1600 m



25km

9 Port Briac > Abris des Flots

2500 m

10

Abris des Flots > Finish line

1000 m