

# Parcours ARC EN CIEL 2010

*Sous réserve de modifications par l'organisation*

## Remarques générales

Course de montagne de 61 kms pour 3500 mètres de dénivelé positif, l'Arc en Ciel part à l'assaut du ciel de l'ouest, formant un arc de cercle autour du Grand Bénare à près de 3000 mètres d'altitude (2898 m). Au plus près des crêtes, elle permet de fantastiques points de vue sur les cirques de Mafate et de Cilaos, mais aussi sur le littoral loin en contrebas dont on distingue parfaitement le lagon et les vagues du récif. La course s'élève de St Paul successivement par des paysages de canne, de goyaviers puis de géranium avant d'atteindre la forêt des hauts, puis les sommets arides pour redescendre par la même succession vers St Louis (le juge de paix de cette épreuve !)

## Premier tronçon de St Paul à Sans Souci : Distance : 7 kms

- départ au stade olympique de St Paul
- se diriger vers la 4 voies et prendre à gauche le chemin piéton qui longe la 4 voies en direction de Cambaie
- à 1,5 kms du départ au Rond Point de Cambaie, passer sur le pont de la 4 voies en direction de Sans Souci
- croisement de Sans Souci avec ravine la plaine à 5,8 kms, continuer tout droit vers l'école de Sans Souci
- premier pointage à l'école (340 m d'altitude)

## Deuxième tronçon de Sans Souci à Ilet Alcide : Distance : 7,2 kms

- prendre le chemin Cressonière au carrefour à droite après l'école
- le poursuivre tout du long jusqu'à ce qu'il devienne un chemin de terre (après un petit radier)
- prendre un raccourci dans une épingle à gauche au niveau d'une petite décharge
- reprendre le chemin de terre à droite sur 50 m et à nouveau un raccourci dans une épingle à gauche
- on arrive à une croisée de chemins, prendre celui le plus à droite jusqu'au bout au niveau de la ravine la plaine
- prendre le petit sentier qui monte à gauche par les raccourcis en pleine pente
- passer à droite d'une retenue collinaire et poursuivre dans les goyaviers avec passage d'une petite ravine jusqu'à un premier point de vue (800 m d'altitude)
- la montée se poursuit dans une forêt sèche et les champs de géranium
- rester toujours sur le sentier le plus raide en ignorant les bifurcations à droite
- après avoir rejoint la forêt humide redescendre quelques mètres et prendre très légèrement sur la gauche en face la montée vers Ilet Alcide
- tourner à gauche dans le sentier l'Affouche au niveau d'un balisage jaune pour rejoindre l'Ilet Alcide (case en paille en ruine) à 1440m d'altitude

## Troisième tronçon d'Ilet Alcide au Maïdo (parking) : Distance : 9 kms

- de l'ilet monter à gauche après un petit pont
- rejoindre la bifurcation de la terrasse et prendre à droite (balisage jaune)
- à 750 m de l'ilet, prendre à gauche le sentier du Maïdo (balisage vert)
- rejoindre la crête de Mafate et poursuivre le long de la crête jusqu'à l'arrivée du sentier de Roche Plate (2029 m d'alt., 7.8 kms de Ilet Alcide)
- poursuivre à gauche au niveau d'un tourniquet en direction du parking du Maïdo à 1.2kms

**Attention : les concurrents qui arrivent après 10h30 sont inactivés (retrait du dossard)**

## Quatrième tronçon du Maïdo à la piste Tévelave-Makes : Distance : 15,3 kms

- prendre en face du parking et passer le tourniquet
- monter jusqu'au Grand Bénare par le sentier du grand bord qui part à gauche et suit le rempart au plus près (point culminant de la course à 2896 m d'altitude)
- poursuivre la crête de Cilaos jusqu'au Petit Bénare
- descendre par le sentier jusqu'à la grotte
- descendre à gauche (ne pas prendre à droite vers Piton Rouge) vers la piste Tévelave-Makes

## Cinquième tronçon de la piste à la fenêtre des Makes : Distance : 6,7kms

- franchir la ravine du Gol sur la piste et continuer jusqu'à Camp 2000 juste après 2 lacets
- prendre le sentier à gauche qui remonte
- après une succession de montées et descentes franchir le piton Petit Mapou
- descendre vers la fenêtre des Makes ;

**Attention : les concurrents qui arrivent après 16h30 sont inactivés (retrait du dossard)**

### Sixième tronçon de la fenêtre aux Canaux : Distance : 8.2 kms

- descendre vers le petit col en direction du piton cabri (le sentier part sous les antennes)
- remonter en face au piton cabri (ne pas prendre à droite le bras de patates)
- descendre dans la forêt noire de cryptomérias
- prendre à droite vers l'îlet de la plaine du bois de nèfles (ne pas prendre à gauche vers le tapage)
- à la bifurcation suivante prendre à gauche vers l'îlet et poursuivre vers le deuxième îlet abandonné sauf pour les cultures très bien entretenues
- traverser l'îlet devant une case en tôle
- poursuivre sur un sentier à flanc de ravine très glissant
- à la bifurcation au niveau d'un gros fanjan (sur lequel est gravé le chiffre 2000) prendre à gauche le sentier qui descend aux Canaux par le sentier de la forêt (descente raide et technique qui devrait avantager les descendeurs)
- arrivée à l'école des Canaux

### Septième tronçon Canaux- Stade du lycée de Roches Maires (arrivée) : Distance : 6.3 kms

- descendre la route des canaux sur 500m
- au tournant à gauche prendre tout droit le chemin de canne
- quand le chemin devient goudronné prendre à gauche et suivre la route jusqu'à la D3
- prendre la D3 à gauche sur 500m (franchir le pont sur la ravine goyave)
- descendre à droite (en face de la D23) dans un chemin de canne bétonné (le chemin concession)
- dans une épingle à gauche prendre à droite un chemin de canne
- dès qu'on rejoint le route reprendre immédiatement à droite le chemin suivant
- poursuivre jusqu'à la sortie des cannes (rue des tisserands, lotissement plateau goyave)
- prendre à droite, puis au stop à droite et encore à droite pour traverser le pont
- au rond-point prendre à gauche sur 200m
- l'entrée du stade est à droite
- c'est l'arrivée !

**Attention : les concurrents qui arrivent après 20h00 ne seront pas classés (retrait du dossard)**

## Poste de Ravitaillement

Stade Olympique St Paul :	petit déjeuner
Sans Souci :	eau + vivres marathon
Maïdo :	eau + soupe + vivres marathon
Grand Bénare :	eau
Route forestière Tévelave :	eau + soupe + vivres marathon
Fenêtre des Makes :	eau + soupe + vivres marathon
Les Canaux :	eau + vivres type marathon
Arrivée :	eau + vivres type marathon + repas chaud

## Matériel obligatoire

- 1 réserve d'eau (minimum 1 litre)
- 1 couverture de survie
- 1 lampe avec pile et ampoule de rechange
- 1 sifflet de détresse
- 1 bande élastique de bandage
- 1 pommade de massage

### Contrôle des sacs et briefing

A compter de 2h00 samedi 19 juin – stade Olympique de Saint-Paul

**Départ** : 4h00

### Récompenses Scratch Homme et Scratch Femme

- 1<sup>er</sup> : 250€
- 2<sup>ème</sup> : 130€
- 3<sup>ème</sup> : 75€
- 4<sup>ème</sup> : 50€