

DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2024



Repères	Km cumulés	Altitude	Sites	Parcours
DEP	0	3	ST Pierre Ravine Blanche	<b>Départ</b> sur le site de la Ravine Blanche. Place Salahin. Prendre le boulevard Hubert De Lisle jusqu'au front de mer de Terre Sainte, rue Amiral Lacaze. Au rond-point de la croix Jubilé (face à la technopole) prendre le chemin de la croix Jubilé sur la droite jusqu'à l'intersection Bassin Plat.
PR1	6,7	133	Bassin Plat	Quitter la route pour un chemin de cannes en terre qui monte sur la gauche d'une maison, plusieurs intersections. Bien suivre le balisage, passer Boissy puis Bérive les Bas. A partir de Bérive, prendre la direction de Mont Vert les Hauts à droite sur la route (D3) puis arrivée au village de Mont Vert les Hauts à gauche sur le chemin Joseph Bedier jusqu'au Domaine Vidot pour le poste de pointage et médical qui se situe au Case du Domaine Vidot.
CP1	14,1	649	Domaine Vidot	<b>Attention barrière horaire éliminatoire au pointage.</b> Après le ravitaillement vous traversez le Domaine Vidot puis le chemin SEDAEL pour le sentier des foulées de la fraise jusqu'au point altitude 995m pour prendre la piste à droite qui rejoint le chemin des remparts pour monter jusqu'à l'altitude 1180m, prendre à droite en descente un chemin béton pour retrouver le sentier qui débute en rive droite de la ravine Manapany. Grosse montée jusqu'au Piton La Mare, continuer tout droit sur un chemin forestier des Hauts de Mont Vert menant à la D36. Prendre à droite (route en montée) et rester sur la D36 jusqu'au village de Notre Dame de La Paix.
CP2	33,4	1683	Notre Dame de la Paix - École	<b>Attention barrière horaire éliminatoire au pointage.</b> Ravitaillement, continuer environ 350m sur la D36 pour prendre à droite le chemin bétonné de la Grande Ferme. Au PK 31.5, quitter le chemin pour une traversée de pâturages bien raide pour rejoindre ensuite le chemin en terre de la RF 45 de La Grande Ferme qui mène jusqu'à la RF 5 du Volcan. Prendre à gauche en descente vers Piton Sec jusqu'au GRR2; passer Les Troux Blancs et la RF5 du Volcan. Arrivée proche à l'Aire d'accueil du Nez de Bœuf.
CP3	45,4	2020	Parking aire Nez de Bœuf	<b>Attention barrière horaire éliminatoire au pointage. Ravitaillement:</b> quitter le GRR2 pour traverser une nouvelle fois la RF 5 du Volcan en direction de La Plaine des Cafres bifurcation à gauche environ 1km après la RF 5. Descendre à travers des pâturages dans des couloirs clôturés jusqu'au Chalet des Pâtres alt.1684m
PR2	51	1684	Chalet des Pâtres	<b>Pas de ravitaillement;</b> Prendre à droite sur le chemin bétonné, continuer et traverser avec prudence la RN 3 pour vous rendre au poste de ravitaillement de Mare à Boue avant de prendre la direction du sommet de l'île le Piton des Neiges.
CP4	55,5	1601	Mare à Boue	<b>Attention barrière horaire éliminatoire au pointage. Ravitaillement</b> proche du parking; suivre le GR R2 - <i>ici, une longue montée souvent boueuse dans de belles forêts de Bois de Couleurs des Hauts</i>
CP5	65	2184	Coteau Kerveguen	<b>Pointage</b> , au Coteau Kerveguen; laisser le sentier qui descend sur votre gauche vers La Mare à Joseph pour continuer tout droit, toujours sur le sentier du Piton des Neiges jusqu'à la Croisée Kerveguen proche du refuge de La Caverne Dufour (alt. 2477m)
CP6	67,6	2485	Croisée Coteau Kerveguen	Point culminant de la course, <b>pointage</b> à la croisée des sentiers puis prendre à gauche toujours sur le GR R2 et GR R1 par le sentier du Bloc pour une longue descente dans le Cirque de Cilaos.
CP7	71,5	1380	Le Bloc	Pointage et ravitaillement en sortie de sentier au lieu-dit du Bloc; emprunter une petite portion de route sur la RD 241 (environ 600m), puis prendre à droite le sentier GR R1 pour rejoindre Le Plateau des Chênes.
CP8	73,5	1389	Plateau des Chênes	<b>Pointage.</b> Quitter le GR R1 pour trouver une piste sous des conifères - <i>le Cryptomérias appelé aussi le cèdre du Japon</i> . Traverser une nouvelle fois la route de Bras Sec, (la D 241) et descendre encore jusqu'au village de Cilaos; après avoir longé la Mare à Joncs vous arrivez au stade Iréné Accot ( <i>premier maire de la commune</i> )
BV1	75,7	1207	Cilaos Stade	<b>Attention barrière horaire éliminatoire au pointage. Base vie</b> avec possibilité de retrouver votre <b>sac assistance</b> acheminé par l'organisation et de vous sentir tout neuf après un bon repas chaud ! Direction le Trou Pilon qui est une zone d'assistance personnelle et retrouver vos proches, puis emprunter le GR R2 par l'historique sentier des Porteurs, continuer toujours sur le GR R2, Source Piment, Cascade Bras Rouge. Après avoir traversé la rivière du Bras Rouge monter jusqu'à la route d'Ilet à Cordes (la RD242) pour le poste de <b>ravitaillement</b> avant le Col du Taïbit et du Cirque de Mafate paradis du randonneur !
PR3	77,7	1168	Depart sentier Cascade Bras Rouge	
CP9	82,5	1258	Début sentier Taïbit	<b>Attention barrière horaire éliminatoire au pointage.</b> Longue montée sur le GR R1 et GR R2 pour atteindre le col du Taïbit (alt.2081m)
PR4	86,4	2074	Col du Taïbit	Après le col une descente assez technique pour trouver le plus haut et charmant îlet de Mafate Marla avec son <b>ravitaillement</b> à l'école.

DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2024



Repères	Km cumulés	Altitude	Sites	Parcours
CP10	88,3	1617	Marla	Pointage et ravitaillement, poursuivre sur le GR R1 - GR R2 - GR R3 en direction du Col des Bœufs et du Col de Fourche.
PR5	89,9	1473	Rivière des Galets - Bras Massine	Après la traversée de deux rivières, commencer la montée vers la magique Plaine des Tamarins (arbre endémique de La Réunion - Acacia Heterophylla)
PR6	91,9	1765	Plaine des Tamarins	Un petit plateau pour souffler mais attention aux chevilles et glissades sur des passages où le sentier est consolidé par des troncs d'arbres souvent glissants et boueux. Bifurcation (alt.1810m ) prendre le Col de Fourche GR R1 à droite - et laisser à gauche le GR R3 en direction Col des Bœufs-.
PR7	93,3	1949	Col de Fourche	Vous basculez pour quelques petits kilomètres dans le Cirque de Salazie par une courte descente technique avec de hautes marches: prudence (le sentier est étroit et, comme sur tout le parcours vous pouvez croiser des randonneurs). Laisser le sentier à droite qui mène à Hell Bourg et continuer sur le GR R1 jusqu'au poste de La Plaine des Merles et sous une nouvelle forêt de Cryptomerias.
CP11	94,6	1808	Plaine des Merles	<b>Attention barrière horaire éliminatoire au pointage.</b> L'endroit est souvent très humide; continuer sur le GR R1 et GR R3 que vous retrouvez - direction sous le Piton Marmite - puis emprunter la RF 13 du Haut de Mafate, <b>pointage</b> et retour dans le Cirque de Mafate sur l'un des plus beaux sentiers de l'île, le Sentier Scout.
CP12	96,8	1632	Départ Sentier Scout	<b>Attention barrière horaire éliminatoire au pointage.</b> Longue descente sur le GR R3 et traversée du Bras Bémale avant une petite remontée sur le Grand Rein et belle descente pour finir jusqu'à La Plaque pour retrouver aussi le GR R2. Prudence au petit passage vertigineux "les Deux Fesses" le sentier a subi d'importants travaux dernièrement avec pour votre sécurité un garde-corps en câble côté gauche.
PR8	102,7	896	La Plaque	Laissez le sentier à gauche qui mène à l'Ilet à Bourse (éditions précédentes) pour continuer tout droit sur le GR R2 - GR R3 en direction d'Ilet à Malheur.
PR9	103,8	835	Ilet à Malheur	Traverser le charmant petit village d'Ilet à Malheur (tragédie historique de l'époque esclavagiste) puis vous franchissez une passerelle au-dessus de la ravine Le Petit Bémale pour remonter au village d'Aurère ("bonne terre") par le sentier de droite.
CP13	105,1	913	Aurère	<b>Pointage et ravitaillement;</b> bifurquer à gauche sur le GR R2 et GR R3 pour le Bord Bazar avant une longue descente jusqu'à la passerelle d'Oussy par le GR R3.
CP14	108,9	366	Passerelle Bras d'Oussy	<b>Attention barrière horaire éliminatoire au pointage.</b> Continuer cette fois jusqu'à la passerelle des Lataniers sans l'emprunter ( <b>accès aux courses interdit pour des raisons de fragilité</b> ) pour une traversée les pieds dans l'eau de La Rivière des Galets - <i>faible courant et faible profondeur en situation normale</i> -. Prendre ensuite à gauche pour une raide montée - direction Ilet des Lataniers que vous laisserez sur votre gauche - et continuer vers l'Ilet des Orangers. A l'entrée de l'Ilet : prendre le sentier à gauche vers l'école et la chapelle.
CP15	114,4	985	Ilet des Orangers - Ecole	<b>Pointage et ravitaillement</b> à l'école de l'ilet avant de prendre la direction de Roche Plate par La Brèche pour la difficile montée du Maïdo (" <i>terre brûlée</i> ")
PR10	117,2	1297	La Brèche	Cesser de suivre la direction "Roche Plate" et quitter le GR R3 pour prendre le sentier à droite. Tout en haut enfin la porte de sortie du Cirque vers le Maïdo au Ti Col.
PR11	120,5	2027	Ti Col Maïdo	Dès votre sortie, bifurquer à droite sur le Sentier du Rempart de Mafate pour une descente vers le poste de ravitaillement du Piton des Orangers, à la croisée de la piste de Tête Dure.
CP16	122,1	1944	Piton des Orangers - Tête Dure	<b>Attention barrière horaire éliminatoire au pointage.</b> Longue descente sur le sentier du Rempart de Mafate dans une belle forêt de bois de couleurs des Hauts, puis le quartier de Sans Souci (commune de Saint Paul) et l'Ilet de Savannah pour un retour quasiment au niveau de la mer ! Restez attentif aux multiples bifurcations pour la traversée de Sans Souci par le Chemin des Orangers, rue de l'église Saint Thomas et rejoindre le Chemin du Gros Tamarin.

DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2024



Repères	Km cumulés	Altitude	Sites	Parcours
BV2	139	126	Ilet Savannah	<b>Attention barrière horaire éliminatoire au pointage.</b> Deuxième <b>Base Vie</b> du parcours où vous avez aussi la possibilité de faire acheminer un <b>sac assistance</b> par l'organisation. Presque tout frais vous repartez pour la montée du sentier de Bord après une nouvelle traversée de la Rivière des Galets qui devient de plus en plus large. Ce sentier remonte sur le rempart opposé en rive droite cette fois de la rivière (alt.730m environ). Suivre le balisage d'une bifurcation qui part sur votre gauche pour descendre en direction du Chemin Ratinaud. Le balisage de la course devient unique aux cinq couleurs des courses du Grand Raid (jaune, bleu, vert, rouge, orange). Attention à la traversée de la route (D1) qui reste ouverte à la circulation des véhicules, continuer sur le petit sentier en face en laissant un réservoir à votre gauche protégé par un grillage. Descendre pour trouver le chemin Ratinaud jusqu'au poste de ravitaillement.
CP17	146,1	446	Chemin Ratinaud - Kalla	<b>Attention barrière horaire éliminatoire au pointage</b> , ravitaillement de type marathon; reprendre assez vite un sentier technique en descente sur votre droite du chemin : le fabuleux sentier Kalla rejoint la ville de La Possession.
PR12	152,1	61	Lot. La résidence Grande Montagne	Traversée du lotissement avec <b>plusieurs changements de directions</b> : à droite rue Maryse Hilsz puis à gauche Chemin des Lataniers ; puis bifurcation à droite pour rejoindre la Grande Ravine des Lataniers par un sentier. Rester attentif au balisage et aux signaleurs qui vous orientent jusqu'à l'école Evariste de Parny pour retrouver enfin vos proches avec <b>assistance personnelle possible</b> .
CP18	154,1	3	La Possession - Ecole Evariste De Parny	<b>Attention barrière horaire éliminatoire au pointage.</b> Après un bon ravitaillement, direction l'historique Chemin Crémont appelé aussi "Chemin des Anglais", construit en pavés de roche volcanique qui surplombe la route du littoral pour l'avant-dernier poste de ravitaillement, La Grande Chaloupe.
CP19	161,3	11	Grande Chaloupe	<b>Attention barrière horaire éliminatoire au pointage</b> , ravitaillement à l'ancienne gare ferroviaire du village puis en quittant le poste, prendre tout de suite à droite la deuxième partie du Chemin des Anglais qui vous mènera à St- Bernard / La Montagne commune de Saint Denis. Passer des portiques en bois avant de parvenir sur un chemin bétonné : Chemin de La Grande Chaloupe. 1km plus loin prendre à gauche la passerelle en fer au-dessus de La Ravine à Jacques. Suivre le chemin bétonné sur 100m. À la croisée du Chemin de Père Raimbault prendre en face Chemin de la Ruelle Bambou qui vous emmène sur une petite descente. Traverser une nouvelle route, Chemin de Saint Bernard, suivre un court chemin pavé, et traverser de nouveau une passerelle métallique au-dessus de La Grande Ravine (petite); ressortir sur la route Chemin des Fucréas. Prendre la route en face légèrement à droite, 200m plus loin prendre encore à droite le 2e chemin bétonné qui mène à un chemin de terre à suivre jusqu'à la route (D 41 route de La Montagne) Beaucoup de bifurcations possibles dans le terrain de cross : bien suivre le marquage de la course.
PR13	165,6	457	Saint Bernard - Les Bambous	<b>Pointage</b> à la route avant de reprendre le sentier presque en face pour la dernière montée jusqu'à la croisée du sentier venant du sentier de la Fenêtre et du sentier de l'Ilet à Guillaume sur votre droite; prendre à gauche en direction du Colorado.
CP20	169,7	685	Colorado	<b>Attention barrière horaire éliminatoire au pointage</b> du dernier ravitaillement. En quittant ce poste ne pas oublier de porter votre T-shirt officiel (règlement de course). Après avoir traversé le Parc de Loisirs suivre le sentier de crête qui, plus loin, bifurque à droite puis à gauche et plonge dans la forêt en direction du Stade de la Redoute.
ARR	174,7	51	La Redoute	STADE DE LA REDOUTE...Enfin ! <b>Arrivée</b> et fin de votre aventure, BRAVO VOUS AVEZ SURVECU !!! Enfin le repos et le réconfort que vous attendez depuis 24, 40 ou 66 heures. <b>FIN DE LA DIAGONALE DES FOUS</b>