



DIAGONALE DES FOUS 2023

	Ouverture	Fermeture Vague 1	Fermeture Vague 2	Fermeture Vague 3	Fermeture Vague 4	Fermeture Vague 5	Partiel KM	Cumul KM	Alti.	D+	Cumul D+	D-	Cumul D-	Pointage électronique	Sac de rechange	Assistance personnelle	Ravitaillement marathon ou Eau	soupe	Repas chaud	Médecin	Infirmier	Kiné	Podologue	Secouriste	Ostéopathe
ST Pierre Ravine Blanche	Jeudi 17h00	Jeudi 21h00	Jeudi 21h10	Jeudi 21h20	Jeudi 21h30	Jeudi 21h40	0,0	0,0	8	0	0	0	0												
Domaine Vidot	Jeudi 21h45	Vendredi 0h30	Vendredi 0h40	Vendredi 0h50	Vendredi 1h00	Vendredi 1h10	14,4	14,4	649	678	678	32	32												
Notre Dame de la Paix - École	Jeudi 23h00	Vendredi 4h45	Vendredi 4h55	Vendredi 5h05	Vendredi 5h15	Vendredi 5h25	14,0	28,4	1681	1196	1874	165	197												
Parking aire Nez de Bœuf	Vendredi 0h15	Vendredi 8h15	Vendredi 8h25	Vendredi 8h35	Vendredi 8h45	Vendredi 8h55	12,0	40,4	2028	668	2542	326	523												
Mare à Boue	Vendredi 1h15	Vendredi 10h30	Vendredi 10h40	Vendredi 10h50	Vendredi 11h00	Vendredi 11h10	10,2	50,6	1603	72	2614	492	1015												
Coteau Kerveguen							9,8	60,4	2189	681	3295	98	1113												
Croisée Coteau Kerveguen							2,5	62,9	2476	313	3608	11	1124												
Le Bloc							4,6	67,5	1390	0	3608	1107	2231												
Plateau des Chênes							2,6	70,1	1328	138	3746	205	2436												
Cilaos Stade	Vendredi 4h30	Vendredi 18h15	Vendredi 18h25	Vendredi 18h35	Vendredi 18h45	Vendredi 18h55	1,9	72,0	1207	6	3752	116	2552												
Début sentier Taïbit	Vendredi 5h30	Vendredi 21h00	Vendredi 21h10	Vendredi 21h20	Vendredi 21h30	Vendredi 21h40	6,7	78,7	1268	515	4267	449	3001												
Marla	Vendredi 06h30	Samedi 0h00	Samedi 0h10	Samedi 0h20	Samedi 0h30	Samedi 0h40	5,6	84,3	1636	836	5103	482	3483												
Plaine des Merles	Vendredi 7h30	Samedi 3h30	Samedi 3h40	Samedi 3h50	Samedi 4h00	Samedi 4h10	7,7	92,0	1804	500	5603	329	3812												
Départ Sentier Scout	Vendredi 8h00	Samedi 4h30	Samedi 4h40	Samedi 4h50	Samedi 5h00	Samedi 5h10	2,3	94,3	1621	19	5622	192	4004												
Ilet à Bourse							7,9	102,2	895	256	5878	1004	5008												
Grand Place les Bas - Ecole	Vendredi 9h30	Samedi 8h45	Samedi 8h55	Samedi 9h05	Samedi 9h15	Samedi 9h25	3,3	105,5	671	145	6023	368	5376												
Roche Plate - Plateau Cerf	Vendredi 11h00	Samedi 14h00	Samedi 14h10	Samedi 14h20	Samedi 14h30	Samedi 14h40	8,4	113,9	1256	1115	7138	527	5903												
Ilet des Orangers - Ecole							5,3	119,2	975	311	7449	581	6484												
Passerelle Bras d'Oussy							5,1	124,3	365	213	7662	824	7308												
Deux Bras	Vendredi 13h15	Samedi 20h30	Samedi 20h40	Samedi 20h50	Samedi 21h00	Samedi 21h10	3,3	127,6	275	59	7721	175	7483												
Dos d'Ane							5,0	132,6	826	794	8515	230	7713												
Chemin Ratinaud - Kalla	Vendredi 15h00	Dimanche 1h00	Dimanche 1h10	Dimanche 1h20	Dimanche 1h30	Dimanche 1h40	3,4	136,0	418	15	8530	391	8104												
La Possession - Ecole Evariste De Parry	Vendredi 16h00	Dimanche 4h00	Dimanche 4h10	Dimanche 4h20	Dimanche 4h30	Dimanche 4h40	8,2	144,2	8	172	8702	599	8703												
Grande Chaloupe	Vendredi 17h00	Dimanche 7h00	Dimanche 7h10	Dimanche 7h20	Dimanche 7h30	Dimanche 7h40	7,5	151,7	9	366	9068	366	9069												
Colorado	Vendredi 18h30	Dimanche 12h45	Dimanche 12h55	Dimanche 13h05	Dimanche 13h15	Dimanche 13h25	9,1	160,8	686	892	9960	214	9283												
La Redoute	Vendredi 19h10	Dimanche 15h00	Dimanche 15h10	Dimanche 15h20	Dimanche 15h30	Dimanche 15h40	4,8	165,6	48	25	9985	658	9941												

Pointage indicatif (non éliminatoire)

Pointage avec barrière horaire éliminatoire

Autorisée

Non autorisée

[Détails des types de ravitaillement](#)



DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2023

Km cumulés	Altitude	Repères	Parcours
0	8	ST Pierre Ravine Blanche	Départ 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. A partir de Bérive, prendre la direction de Mont Vert Les hauts. Au village longeant la mairie, prendre à gauche le chemin Joseph Bedier, ravitaillement en traversant le stade puis rue Cyriaque Cadet en direction du Domaine Vidot pour le poste de pointage et médical qui se situe au Case.
14,4	649	Domaine Vidot	Pointage électronique. Prendre à gauche jusqu'à la barrière (début du sentier des foulées des fraises). Empruntez les escaliers et montez tout droit jusqu'à l'espace aménagé (captage Vidot). Prendre le chemin Sedael, le poursuivre sur 3km jusqu'à une barrière. Prenez à gauche après la barrière jusqu'au lieu-dit La Marre. Prendre à nouveau à gauche pour retrouver l'ancienne piste 4X4 traversant la forêt de Mont Vert Les Hauts jusqu'à la route D36 de Notre Dame de la Paix. Continuez jusqu'à l'école pour le ravitaillement.
28,4	1681	Notre Dame de la Paix - École	Pointage électronique. Après la traversée du petit village des Hauts prendre le chemin béton en montant vers la RF de La Grande Ferme puis Piton Sec, les Troux Blancs et Nez de Boeuf. Le parcours passant par des pâturages privés certaines portions entre Notre Dame de la Paix et la RF de La Grande Ferme sont strictement interdites aux reconnaissances avant la course .
40,4	2028	Parking aire Nez de Bœuf	Arriver sur la route du volcan, descendre à gauche sur environ 400m, puis prendre à droite sur une piste qui mène à une petite route bitumée. Après avoir dépassé l'aire de pique-nique de Piton Sec, au virage, prendre le sentier à droite vers Trou Blanc, montez jusqu'à la route forestière du Volcan à traverser, poursuivre sur environ 100m puis descendre sur l'Aire de Nez de Boeuf. Pointage électronique.
46,1	1685	Chalets des Pâtres	Après avoir pointé, on traverse une nouvelle fois la RF pour reprendre immédiatement en face en direction de l'Argamasse, puis le sentier à gauche le Sentier du Milieu qui mène directement au Chalet des Pâtres.
50,6	1603	Mare à Boue	Après avoir passé le Chalet des Pâtres, prendre le chemin bétonné et traverser les prairies pour rejoindre la RN3 (Ces prairies sont privées et donc strictement interdites lors des reconnaissances du parcours). Vous traversez la RN3 et prenez le chemin en direction du Piton des Neiges (panneaux indicateurs). A environ 2 km, la route fait un coude marqué vers la gauche (intersection). Vous prenez alors le chemin qui continue tout droit et rejoint à 100 m le point d'assistance. Pointage électronique.
60,4	2189	Coteau Kerveguen	Le sentier monte tout régulièrement jusqu'au passage des échelles du Coteau Maigre, puis plonge rapidement par 6 échelles métalliques de 5 à 8 barreaux vers la forêt Duvernay. Assurez bien vos appuis malgré la fatigue. Puis au coteau Kerveguen continuer tout droit sur le GR R2 en direction du refuge de La Caverne Dufour et du Piton des Neiges. Au panneau Croisée Coteau Kerveguen alt.2476m prendre à gauche direction Le Bloc, Cilaos et laisser le refuge de la Caverne Dufour à votre droite pour prendre après le passage d'un petit col une longue descente. Pointage et ravitaillement en eau au Bloc puis prendre à droite sur la D241 pendant 500m et reprendre le sentier à droite en montée toujours sur le GR R2. Au Plateau Des Chênes vous laissez le GR R1 partir à droite pour prendre à gauche le GR R2 et descendre au village de Cilaos pour un bon ravitaillement.
62,9	2476	Croisée Coteau Kerveguen	
67,5	1390	Le Bloc	
70,1	1328	Plateau des Chênes	
72	1207	Cilaos Stade	Vous arrivez au stade de Cilaos. Pointage électronique. Traverser la ville de Cilaos pour rejoindre la petite descente du sentier des Porteurs. Vous arrivez sur la route d'Ilet à Cordes, prendre sur la gauche la route bitumée sur 500 m avant de reprendre sur votre gauche le sentier GR R2 en direction de Cascade Bras Rouge.
73,7	923	Depart sentier Cascade Bras Rouge	Source Piment, Cascade Bras Rouge, puis laissez sur votre côté droit le GR R1 qui descend. La montée est raide. Vous retrouvez ainsi le départ du sentier Marla sur la route d'Ilet à Cordes D242.
78,7	1268	Début sentier Taïbit	Pointage électronique. Le sentier reprend de l'autre côté de la route légèrement décalé à gauche. L'ascension est raide mais ponctuée de deux replats avant d'atteindre le Col du Taïbit.
82,7	2081	Col du Taïbit	Après le col, on amorce une descente technique vers Marla.
84,3	1636	Marla	Le pointage électronique se fait à l'école, située un peu à l'écart du sentier sur la droite. Ce pointage effectué, on reprend le GR R2 que l'on quittera à la bifurcation de La Nouvelle pour poursuivre sur le GR R1 en direction de la Plaine des Tamarins et du Col des Boeufs.



DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2023

Km cumulés	Altitude	Repères	Parcours
86,3	1485	Rivière des Galets - Bras Massine	On franchit par la suite les gués de la ravine Kerval, de Bras Massine et de la Rivière des Galets. Le parcours reprend son ascension vers la Plaine des Tamarins.
88,4	1759	Plaine des Tamarins	Près du point d'intersection avec le sentier venant de la Nouvelle. Attention: à ce point de bifurcation, on prend à droite, en direction du Col des Bœuf. Laissez sur votre droite le sentier vers le Col de Fourche, poursuivez la remontée jusqu'à la plateforme du Col des Bœufs.
90,2	1981	Col des bœufs	Prendre la piste en direction du parking du Col des Boeufs, au bout de 1km vous prenez à droite la RF sur 900m avant d'atteindre la bifurcation de la Plaine des Merles. Prendre à gauche la direction "Le Béliet" / "Piton Marmite" / "Sentier Scout". Une descente assez facile qui permet de rejoindre le poste de la Plaine des Merles.
92	1804	Plaine des Merles	Prendre sur la gauche le sentier Piton Marmite sur 2 km qui vous amène à la RF des Hauts de Mafate. Prendre à gauche la RF sur 200m.
94,3	1621	Départ Sentier Scout	Après le pointage électronique, reprendre à gauche la route forestière sur 200m avant de bifurquer sur le sentier Scout à droite. Engagez vous sur le sentier Scout. Vous traversez plusieurs ravines dont le Bras Bémale (attention roches glissantes). Puis vous vous engagez sur une remontée plutôt raide (prenez les mains courantes). Vous arrivez sur le plateau de la Salle. Continuez tout droit en direction du lieu dit «La Plaque».
100,4	900	La Plaque	Laissez le sentier rejoignant l'Ilet à Malheur et prenez à gauche en direction de l'Ilet à Bourse, descente qui vous emmènent vers la Grande Ravine. Franchissez la passerelle suspendue, une rude ascension vous attend avec quelques passages délicats, pour accéder à un nouveau plateau, vous descendez le sentier menant à Ilet à Bourse.
102,2	895	Ilet à Bourse	Pointage électronique. Après avoir quitté Ilet à Bourse vous entamez une nouvelle descente. Vous traversez alors le Bras d'Oussy par une nouvelle passerelle puis un raidillon escarpé vous attend. Au sommet continuez tout droit, laissez sur votre gauche tous les sentiers et continuez tout droit pour atteindre le poste de l'école de Grand Place.
105,5	671	Grand Place les Bas - Ecole	Pointage électronique et ravitaillement. Après avoir quitté le poste, prendre la direction de Roche Plate. Après 200 m, prendre la deuxième bifurcation sur votre gauche en direction du Gite Cœur de Mafate. Vous entamez immédiatement un raidillon qui vous emmène au sommet de Grand Place les hauts, face au Piton des Calumets. Là encore une descente technique à négocier jusqu'au lieu-dit Le Bloc (Rivière des Galets).
107,3	985	Grand Place les Hauts - Le Bloc	Après avoir traversé le gué de la Rivière des Galets, vous entamez la montée de la Roche Ancrée jusqu'au col (730m), redescendre vers la ravine Roche Plate, continuez pour arriver à l'intersection de l'îlet des Lataniers et du sentier Dacerle prendre à gauche direction Roche Plate. Lors de la remontée constante mais raide avec succession de lacets serrés et de marches, vous traversez la ravine du Bronchard. Vous passez alors devant le cimetière de Roche Plate. Après quelques raidillons, vous voici à l'intersection La Nouvelle / Roche Plate. Prenez le sentier sur votre droite puis à gauche en direction de Trois Roches par le raccourci continuez jusqu'au poste de ravitaillement du Plateau Cerf à Roche Plate. Pointage électronique.
109,1	561	Rivière des galets - Roche Ancrée	
113,9	1256	Roche Plate - Plateau Cerf	Continuez le sentier sur environ 150m et prendre à droite la descente pour rejoindre l'îlet de Roche Plate par l'ancienne école. On commence alors une première montée dans des filaos. Après un petit raidillon protégé par une main courante et un garde corps, vous arrivez sur un terre-plein à flanc de falaise à la Brèche.
116,4	1293	La Brèche	Laissez le sentier à gauche qui monte au Maïdo, continuez tout droit en descente direction l'Ilet des Orangers. Avant d'arriver au village dans la montée prendre à droite Ilet des Orangers école.
119,2	975	Ilet des Orangers - Ecole	Après le pointage vous descendez en direction de l'îlet des Lataniers, à la bifurcation avec le sentier de la Canalisation des Orangers prenez à droite la descente vers l'Ilet des Lataniers.



DESCRIPTIF DIAGONALE DES FOUS 2023

Km cumulés	Altitude	Repères	Parcours
120,8	572	Ilet des Lataniers	Vous ne traversez pas le village d'îlet des Lataniers mais continuez en direction de la Rivière des Galets direction Cayenne. Traversez la Rivière des Galets pour remonter en face légèrement sur la droite afin d'éviter le passage sur passerelle non appropriée aux passages de coureurs. Avant d'arriver à Cayenne vous prenez à gauche direction Deux Bras par la passerelle d'Oussy
124,3	365	Passerelle Bras d'Oussy	Après une descente et juste avant d'arriver à la passerelle prenez garde au virage droite en restant bien sur votre droite à un petit passage étroit. Vous empruntez la passerelle, pointage, puis continuer toujours en direction de Deux Bras. Laissez la bifurcation sur votre droite en direction d'Aurère et vous descendez jusqu'à la Rivière des Galets au lieu dit La Porte. Plusieurs traversées de rivière avec des passages à gué pour atteindre le poste de Deux Bras.
127,6	275	Deux Bras	Une grosse montée vers Dos d'Ane vous attends pour sortir du Cirque de Mafate puis redescendre vers l'océan. Prendre à gauche en haut de cette belle montée sur en chemin béton puis vous retrouvez très vite un sentier pour rejoindre le poste de chemin Ratinaud
136	418	Chemin Ratinaud - Kalla	Chemin Ratineau. Continuez jusqu'à l'entrée du sentier de la Kalla(entre 2 gros manguiers). Prenez à droite (descente glissante sur 50m), traversez le lit de la ravine et commencez votre montée vers la grotte "Kalla". Vous descendez ensuite vers la Possession. Descente sur 200m très glissante, vous traversez tout droit une ravine puis vous prenez à droite. Le sentier s'élargit, il est en sous-bois.Prendre à gauche à chaque intersection. A la sortie du sentier Kalla, prendre tout de suite à votre droite, descendre tout droit jusqu'au STOP, puis prendre à gauche, suivre le chemin des Lataniers sur 800 mètres, puis prendre à droite, longez le chemin, vous arriverez dans une petite descente escarpée qui vous emmène dans un sous bois au Parc Rosthon, traversez à gué "La Grande Ravine des Lataniers", puis prendre à droite, montez le petit escalier pour rejoindre le poste de l' école Evariste de Parny.
142,2	47	Lot. La résidence Grande Montagne	
144,2	8	La Possession - Ecole Evariste De Parny	
151,7	9	Grande Chaloupe	En quittant le poste de ravitaillement, reprendre à gauche en direction de la route de la Possession, sur 200m, prendre à droite le chemin du nouveau lotissement, suivre le chemin bétonné jusqu'à ressortir sur la route des Lataniers. Prendre à gauche sur 200m et tourner à droite dans une ruelle entre deux lotissements. Empruntez une piste qui vous emmène dans un sous bois, lieu dit "Le Verger". Traversez à gué une ravine, bifurquez à gauche en direction de la route de la Montagne (600 mètres). Au rond-point prendre en face le chemin bétonné, dit "Chemin Crémont". Traversez la ravine, vous êtes à l'entrée du "Chemin des Anglais" au portique en bois. Le sentier est pavé de roches, glissant. La montée est raide, ponctuée de faux plats avant d'entamer la descente vers la Grande Chaloupe jusqu'au portique en bois. Après celui-ci, prendre à gauche, le poste de ravitaillement est situé environ 300 mètres plus loin. Pointage électronique.
158,5	573	Saint Bernard - Maison Forestière	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. Vous passez les portiques en bois, vous arrivez sur un chemin bétonné. 1km après, prendre à gauche la passerelle en fer. Suivre le chemin bétonné sur 100m. Au carrefour, prendre en face la route (ruelle Bambou) qui vous emmène sur une descente jusqu'à l'arrêt de bus. Traversez la route, prendre le sentier entre l'arrêt de bus et le conteneur à verres. Poursuivez le chemin pavé à gauche jusqu'à ressortir sur la route. Prenez la route en face vers l'abri bus, 200m plus loin, prenez le 2e chemin béton (ch Fucréas) qui vous emmène sur un chemin de terre à suivre jusqu'à la maison forestière sur le CD41 (Route de La Montagne). Descendez cette route et 200 plus loin, prenez à droite et suivez jusqu'à l'embranchement venant du sentier de la fenêtre et continuez à gauche jusqu'au 2ème parking vous menant au poste du Colorado.
160,8	686	Colorado	Pointage électronique. Au poste de ravitaillement, suivre le sentier de crête qui, plus loin, bifurque à droite et plonge dans la forêt en direction du Stade de la Redoute.
165,6	48	La Redoute	STADE DE LA REDOUTE... Arrivée et fin de votre aventure, BRAVO ! Enfin le Repos et le réconfort que vous attendez depuis 24, 40 ou 66 heures. FIN DE LA DIAGONALE DES FOUS