# Trail – SwimRun Estérel Saint-Raphaël

## Infos Pratiques

- Saint-Raphaël
- 23 km
- Très difficile
- 03h30
- 306 D+
- Rocher , Cailloux , Terre , Revêtement dur (goudron, ciment, plancher)

## Les + de ce parcours

- Découverte du sentier du littoral
- Diversité du parcours entre nature et bord de mer

## Le parcours

Le parcours d'une beauté majestueuse vous permettra de courir sur le sentier du littoral dans une nature encore préservée et de nager dans les eaux bleu azur de la mer Méditerranée. Vous pourrez aussi admirer la vue du sémaphore du Dramont, et traverser à la nage la magnifique baie d'Agay avec l'île d'Or en point de mire, et finir en beauté sur la plage de la Baumette à Agay.

> ACCÈS
Suivre Saint-Raphaël, centre-ville

> PARKING
Possibilité de se garer au parking Bonaparte à Saint-Raphaël (prévoir un retour en bus ou avec un autre véhicule)

> Point de départ : Espace Bonaparte, Quai Albert 1er à Saint-Raphaël

> ITINÉRAIRE
Run 1 : 520 mètres pour faire le tour de l'espace Bonaparte. Profitez-en pour admirer la

vue sur le Vieux port !

Swim 1 : La première mise à l'eau se fait depuis la plage du Veillat, où vous rejoindrez la plage de beau Rivage 800m plus loin.

Run 2 : De la plage de Beau Rivage, suivez le bord de mer jusqu'au Port de Santa Lucia. Suivez le port jusqu'à l'entrée du sentier du littoral, situé juste après la zone de chantier naval. Poursuivez le sentier sur environ 2km jusqu'à la plage de la Péguière.

Swim 2 : Traversez la plage de la Péguière à la nage sur 450 mètres

Run 3 : Rejoignez le bord de mer, et poursuivez le sentier du littoral. Vous passerez par le petit port de Boulouris, puis continuerez en bord de mer jusqu'à la plage de Boulouris.

Swim 3 : Traversez la plage de Boulouris à la nage sur 160 mètres.

Run 4 : Suivez le sentier du littoral sur 370 mètres jusqu'à la plage d'Aiguebonne

Swim 4 : Traversez la plage d'Aiguebonne à la nage sur 200 mètres.

Run 5 : Poursuivez le long du sentier du littoral jusqu'à dépasser la pointe de Pierre Blave. L'Ile d'Or est en vue.

Swim 5 : Traversez la plage du débarquement à la nage sur 400 mètres. Sortez de l'eau au niveau du départ de la plage de galets vers le mur en béton.

Run 6 : Traversez la plage du débarquement, puis remontez en direction du Parking. En suivant l'allée de l'Escapade montez jusqu'à la résidence Cap Estérel. Admirez la vue ! Rejoignez le Vallon des Ferrières puis dirigez vous vers le Lac du Dramont.

Swim 6 : Traversez le Lac du Dramont à la nage jusqu'au terre plein central.

Run 7 : Rejoignez le terre plein central du lac pour revenir vers la mer.

Swim 7 : Traversez la deuxième portion du lac.

Run 8 : En sortant du lac, passez sous le passage du chemin de fer pour retourner au parking de la Plage du Débarquement. Rejoignez le Port du Poussaï.

Swim 8 : Depuis le port, commencez une des meilleures portions de nage en direction de l'Ile d'Or. Attention, l'accès à l'île n'est autorisé aux piétons que durant l'événement officiel SwimRun Estérel Saint-Raphaël.

Run 9 : Le tour de l'Ile d'Or à pied ! (Accès autorisé uniquement dans le cadre de l'événement officiel SwimRun Estérel).

Swim 9 : Retour à la nage en direction du Dramont !

Run 10 : Durant 2,85km, suivez le sentier du littoral jusqu'à la Baie du Pourrousset.

Swim 10 : Traversez la Baie sur 220 mètres de nage jusqu'au niveau du parking.

Run 11 : Continuez le long du sentier du littoral sur 160 mètres, jusqu'à l'entrée de la Baie d'Agay.

Swim 11 : Faites le tour de l'éperon rocheux à la nage sur 350 mètres.

Run 12 : Depuis le Port d'Agay, reprenez la course jusqu'à la plage d'Agay.

Swim 12 : Traversez la plage d'Agay à la nage sur 550 mètres jusqu'au centre nautique.

Run 13 : Courez le long de la baie jusqu'à arriver à la partie rocheuse environ 220 mètres plus loin.

Swim 13 : Dernière portion de nage ! Direction la plage de la Baumette.

Run 14 : Traversez la plage de la Baumette jusqu'à la résidence Agathos. Vous êtes arrivés ! Félicitation :-)

https://circuits.esterel-cotedazur.com/itineraire/trail-swimrun-esterel-saint-raphael/