SFR

CILAOS SALAZIE MAFATE

La Réunion - L' ILE TRAIL

ilop sport

ULTRA MARATHON DES CIRQUES

64KM

5000m D+

RELAIS À 2 (26KM & 38KM)

SAMEDI **22** JUIN 2024

LE PARCOURS

			passage 1er estimé				FERMETURE				
POSTE	Dist. Totale	Dist. Inter	Heure de passage du 1er (estimé)	Temps de course max cumulé	temps max sur portion	Allure moy. Max	Heure Barrière horaire	Temps de course maxi cumulé	temps max sur portion (intermédiaire)	Allure moy. Mini sur portion (intermédiaire)	
Départ CILAOS	0,00 KM	0 KM	03h30	0:00	0:00		*03h30*	*0:00*			
LE BLOC	6,00 KM	6 KM	04h00	0:30	00:30:00	12,0 km/h	*05h00*	*1:30*	*01:30:00*	4,0 km/h	
GITE DU PITON ALLER	10,70 KM	4,7 KM	05h00	1:30	01:00:00	4,7 km/h	*07h00*	*3:30*	*02:00:00*	2,4 km/h	
SOMMET PITON	14,00 KM	3,3 KM	*05h40*	1:40	00:40:00	5,0 km/h	*08h30*	*5:00*	*01:30:00*	3,1 km/h	
GITE DU PITON RETOUR	17,30 KM	3,3 KM	*06h10*	2:40	00:30:00	6,6 km/h	*09h40*	*6:10*	*01:10:00*	2,8 km/h	
HELL BOURG (Relais)	25,50 KM	8,2 KM	*07h30*	4:00	01:20:00	6,2 km/h	**12h15**	**8:45**	**02:35:00**	**3,2 km/h**	*
PLAINE DES MERLES	37,70 KM	12,2 KM	*09h30*	6:00	02:00:00	6,1 km/h	**17h30**	**14:00**	**05:15:00**	**2,3 km/h**	*
MARLA	50,90 KM	13,2 KM	*11h20*	7:50	01:50:00	7,2 km/h	21h30	18:00	04:00:00	3,3 km/h	
PIED DU TAIBIT	57,10 KM	6,2 KM	*12h25*	8:55	01:05:00	5,7 km/h	**00h50**	**21:30**	**03:20:00**	**1,9 km/h**	*
Arrivée CILAOS	64,00 KM	6,9 KM	*13h30*	10:00	01:05:00	6,4 km/h	**03h00**	**23:30**	**02:10:00**	**3,2 km/h**	*

*	éliminatoire	Barrière horaire
	indicative	