

Le départ des deux formats sera donné parking de Landrezac.

Format **M** : 7 Nat 3.550 kms , 6 Run 11.250 kms .

Ce format 2021 vous propose de contourner la pointe de Beg Lan lors de la natation 6,

Ravitaillements au 9 ème km et 15 ème km ( Arrivée du M )

Format **L** :

Pour ceux qui ont opté pour ce format il faudra bien se ravitailler au 15 ème avant de repartir pour un run de 3.8 kms qui vous conduira vers la Chapelle .



Notre Dame de la Côte la Vigie des Marins attend les SwimRunners .



La Pointe De Beg Lan

Lors de l'édition 2020 vous l'avez parcourue en Run.

Cette année vous la contournez à main gauche . Ce sera la nat 5

Cette pointe rocheuse sera balisée par nos bouées habituelles pour environ 600 m .

La sortie se fera sur la cale et le chemin dunaire s'offrira à vous ,

L'océan à main droite les marais à main gauche , mais attention ce chemin n'est pas vraiment roulant ...mieux vaut rester prudent

Il va bien échauffer les quadris !!!

Pour le Format M ça sent bon l'arrivée une dernière nat sans difficulté puis retour sur le chemin et c'est l'arrivée !!!

Le Format L va bientôt apercevoir Notre Dame de la Côte à l'horizon le contour à main droite et vous serez sur la route du retour après trois natations sans difficultés .

On vous attend pour découvrir ces parcours inédits et partager cette journée conviviale !

**A bientôt sur les chemins de Suscinio !!!**





**11 sep  
2021**

**SwimRun  
Suscinio**

**Format L 22km**  
Duo 16,3km run + 5,8km swim

**14,7km** **Format M**  
Solo/Duo 11,2km run + 3,5km swim

**L'ultra  
marin**  
Raid Golfe du Morbihan

**Santitas BURGER KING Sabin Sport Harmonie HONDA COMPTEUR DE LA MER as T L'Eau Vive SYORÉ**

Inscriptions/infos : [www.ultra-marin.fr](http://www.ultra-marin.fr)

Ce samedi 11 Septembre nous vous donnons rendez-vous pour une journée sportive dans ce cadre de nature sauvage où s'entremêlent des paysages magnifiques, des sentiers sauvages, des vues imprenables sur l'Océan, des édifices à découvrir et une faune rare à protéger ...

C'est au cœur du Pays de Rhuis que vous évoluerez librement à votre rythme tantôt au cœur des marais, tantôt sur le sentier côtier contemplant ces panoramas qui s'offrent à vous du départ jusqu'à l'arrivée...au

Inscriptions ouvertes à partir du 8 mars sur  
[www.ultra-marin.fr](http://www.ultra-marin.fr)  
Renseignements infos  
02 97 68 24 49

2021 le Château vous ouvre son Pont Levis...

C'est complètement inédit cette année 250 chevaliers en armure de néoprène traverseront la cour centrale de ce majestueux édifice ... Ne manquez pas cette occasion !!!

