Point 1 : **Forges des salles (Km 4 :15 min de course pour les premiers)**
Prendre la route au sud de l'abbaye par passage du pont de pierre

Point 2 : **lieu dit Gohfornic (ravito du Km 11 : 45 min pour les hommes / 55 min pour les femmes)**
Prendre direction Sainte Brigitte, 800 m avant le bourg prendre à gauche direction Gohfornic

Point 3 : **lieu-dit Lanniguel (Km 19 : Hommes 1H30 / Femmes 1H50)**
Prendre direction Le Gouvello , puis faire environ 4kms direction Saint Aignan

Point 4 : **Anse de sordan (ravito du Km 24 : Hommes 2H / Femmes 2H30)**
Continuer la route direction Anse de Sordan

Point 5 : **Chapelle Sainte Tréphine (Km 30 : Hommes 2H30 / Femmes 3H05)**
Reprendre la route principale direction Saint-Aignan, prendre à gauche 1 km avant le bourg direction chapelle Sainte tréphine

Attention temps très court entre ces 2 points 5 et 6 pour une route assez longue

Point 6 : **Base de plein air de Guerledan (assistance Km 33 : Hommes 2H50 / Femmes 3H30)**
Traverser Saint Aignan pour Rejoindre Guerledan (ancien Mur de Bretagne) et dans le bourg prendre direction base departementale de plein air

Point 7 : **Beau-Rivage (ravito Km 43 : Hommes 3H45 / Femmes 4H35)**
Remonter sur Guerledan et prendre la N164 direction Caurel puis direction Beau-Rivage

Point 8 : **Tregnanton (km 47 : Hommes 4H15 / Femmes 5H10)**
Remonter direction Saint Gelven par une route parallèle à la N164. Avant St Gelven, au carrefour La Gare prendre à gauche direction Tregnanton

Point 9 : **Abbaye de Bon-Repos coté sud (assistance km 53 : Hommes 4H50 / Femmes 5H55)**
Remonter au carrefour La Gare, puis à gauche jusqu'au prochain rond-point et prendre direction l'abbaye

Point 10 : **bord de route departementale (Km 59 : Hommes 5H15 / Femmes 6H25)**
Sortir de l'abbaye direction Gouarec par la départementale : faire 1,5 km, les coureurs longent le 1er grand virage (ravito de l'ecluse Saint-Hervé 500 m avant en remontant le parcours à pied

Arrivée : **Abbaye de Bon-Repos (Km 65 : Hommes 5H50 / Femmes 7H05)**