http://maps.gstatic.com/mapfiles/mapcontrols3d7.png

**Plan**

http://maps.gstatic.com/mapfiles/mv/imgs8.png

Relief

Satellite

http://maps.gstatic.com/mapfiles/mv/imgs8.png

45°

http://maps.gstatic.com/mapfiles/mv/imgs8.png

Légendes

Feuille de route Si vous n'avez pas de GPS pour suivre le parcours, les instructions qui suivent vous permettront de réaliser le parcours. Natation

Départ de la pointe de Coben.  
Partir vers la gauche en longeant le bord.  
Après avoir passé la plage surveillée, continuer en passant un petit ponton suivi d'un plus grand.  
Sortir de l'eau au prochain ponton (le dernier).  
Emprunter le chemin qui prolonge le ponton jusqu'au parking UCPA et récupérer le vélo.

Vélo

Prendre la route qui part du parking, et aux carrefours qui suivent : tout droit, tout droit, à droite, puis de suite à gauche.  
k 0,6 : vous arrivez sur la piste cyclable qui commence derrière une barrière  
Continuer sur cette piste en suivant toujours la direction de Piqueyrot  
k 6,7 : ne pas prendre la piste à droite direction La Gracieuse, mais continuer sur la route direction Piqueyrot  
k 9,6 : quitter la route pour prendre la piste cyclable sur la droite, direction Piqueyrot  
k 13,7 : arrivée à Piqueyrot, prendre la route sur la gauche, et la continuer jusqu'au bout  
k 15,8 : au cédez le passage, prendre la route vers la gauche (route assez passante)  
k 16,7 : prendre la piste cyclable sur la droite, et la continuer autant que possible  
k 23,0 : traverser la route, et poursuivre sur le chemin en face  
k 25,8 : tourner à droite juste derrière l'hôtel Les Pins, continuer ce chemin jusqu'à Lachanau  
k 27,0 : traverser la route Hourtin Port - Hourtin Bourg : continuer tout droit sur la route qui deviendra une piste calcaire  
k 28,8 : arrivée à Lachanau, prendre la route en face, traverser le village en allant toujours tout droit  
k 30,0 : à la sortie de Lachanau, prendre le premier chemin sur la droite (large chemin un peu sablonneux) et le continuer autant que possible  
k 33,5 : traverser la route et continuer tout droit  
k 36,2 : le chemin tourne à gauche à 90°, mais continuer tout droit sur un chemin plus petit  
k 36,7 : au bout du chemin, prendre à droite  
k 37,1 : juste après le petit pont, prendre à gauche  
k 37,3 : prendre ensuite le premier chemin à droite et continuer tout droit jusqu'au Pouch

Course à pied

Au Pouch, laisser le vélo et continuer à pied.  
Après avoir traversé la route Carcans / Maubuisson, prendre la piste cyclable juste derrière la route vers la droite.  
k 3,3 : traverser la route pour continuer sur la piste cyclable  
k 3,6 : la piste tourne à droite pour s'approcher du lac  
k 5,4 : arrivé à la petite place de Maubuisson, longer le lac et prendre les escaliers qui montent sur la gauche ; continuer ce chemin jusqu'au bout  
k 7,6 : continuer sur la route en face, puis tout droit au rond-point  
k 9,0 : après avoir longé la plage, prendre à droite à la patte d'oie  
k 9,3 : la route tourne à gauche, puis tourner de suite à droite : vous êtes arrivé !