

## ETAPE 5, Playa Negra - Manzanillo

**Jeudi 28 Novembre 2024**

**Extrême : 27,6 Km, dénivelé + 230 m. / - 240 m.**

**Terrain :** sable, sentier, boue, bitume

**Végétation :** cocotiers, forêt tropicale.

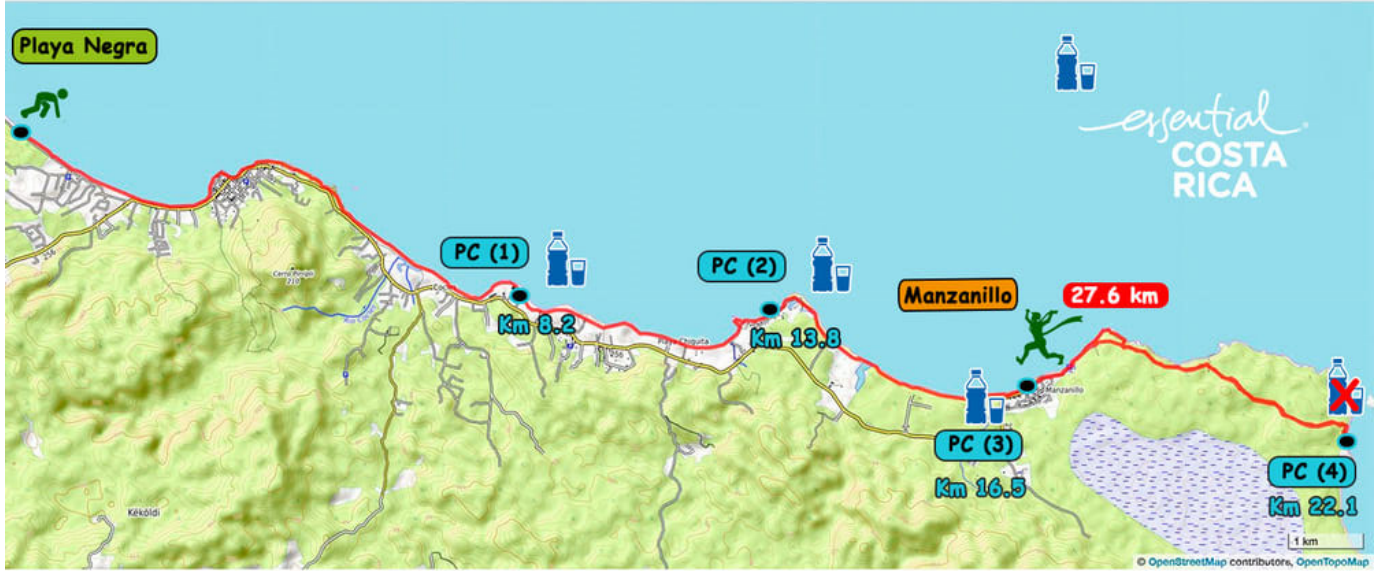
**Particularité :** traversée d'estuaire, soleil. Avertissement : prévoir change dans bus

**Températures relevées en 2017:** Min 25°, Max 32°.

Km	Cum	Alt	
<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2</b>	<b>Départ Extrême et Aventure plage de Playa Negra</b>
2,8	2,8	3	Entrée dans le village de Puerto Viejo, suivre la plage au plus proche,
0,0	2,8	3	puis prendre le sentier le long de la plage.
2,4	5,2	8	Playa Coclés, suivre la plage.
1,0	6,2	1	Rio Coclés, traverser la rivière (si mauvais temps emprunter le pont)
1,7	7,9	3	Sortir de la plage (petit panneau " salida ").
<b>0,3</b>	<b>8,2</b>	<b>13</b>	<b>PC01 - PR, route principale, prendre à gauche, suivre la route.</b>
1,5	9,7	15	Prendre à gauche sentier en direction de la plage.
0,3	10,0	8	Prendre à droite le long de la plage.
<b>2,5</b>	<b>12,5</b>	<b>1</b>	<b>PC02 hôtel " Arrecife ", suivre la plage à droite</b>
1,2	13,7	10	Hotel Suerre, suivre la plage
<b>2,8</b>	<b>16,5</b>	<b>2</b>	<b>PC03 - PR - PS Attention ! Recharger en eau, pas d'eau au PC04</b>
0,0	16,5	2	<b>Boucle pour course EXTREME</b>
0,0	16,5	2	Continuer le long du chemin le long de la plage
0,9	17,4	3	Rivière, traverser et continuer en face
0,2	17,6	5	Intersection, suivre le sentier de gauche au bord de la mer
1,0	18,6	25	Arrivée sur le chemin principal, <b>PC de pointage</b> ,
0,0	18,6	25	Tourner à gauche et continuer le long du chemin
<b>3,5</b>	<b>22,1</b>	<b>15</b>	<b>PC04, Attention pas de ravitaillement au PC04</b>
3,5	25,5	15	retourner sur ses pas sur le chemin principal jusqu'au <b>PC de pointage</b>
<b>2,1</b>	<b>27,6</b>	<b>895</b>	<b>PC03, Arrivée EXTREME</b>



## Playa Negra - Manzanillo



**Extreme 27.6 km**

