

Distancia : 18,650 km

Estamos en el centro de Capbreton delante de la iglesia Saint Nicolas
NOTA: frente a la iglesia, en la derecha el camino sigue. A la izquierda (avenida Lartigue) un albergue a 400 m.

0.000 km - Seguir por la calle '19 mars 1962' (ayuntamiento y Policía municipal).

0,200 km - Cruzar el puente 'de la Halle', seguir todo recto hasta una pequeña rotonda. Coger la avenida 'des Alouettes'

0,300 km - Intersección; Coger a la izquierda.

0,400 km - Cruzamos la aldea 'des Vignes' y llegamos a la avenida 'de l'Adour'. Tomarla a la izquierda.

0,650 km - Continuamos en el carril de bici.

0,900 km - Coger a la derecha la calle Barrat que se convierte en una pista forestal después de 300m.

1,300 km - Intersección; Coger la pista a la izquierda.

1,800 km - Reunión con un canal. Coger a la derecha.

1,900 km - Seguir al lado de la valla de un camping. Girar a la izquierda al fin de la valla.

2 km 650 - Llegada a una carretera asfaltada que atravesamos en forma de X (CUIDADO: no hay que pasar por el puente).

4,950 km - Llegada a una pista en forma de T. Coger a la derecha.

5,450 km - Reunión con una ancha pista de piedras que cruza en forma de T. Coger a la izquierda. (Capilla 'Sainte Thérèse' a la derecha después de 50m, centro helio marino a la derecha después de 400m)

6,450 km - Rotonda Seguir enfrente.

7,350 km - Estamos en 'la Pointe'; Girar a la izquierda, callejón 'de Provence'

7,750 km - cruce con una carretera en forma de X. Coger a la izquierda la calle 'des Flandres'.

7,900 km - La calle 'des Flandres' se convierte en una pista. Coger a la izquierda.

8,100 km - Primero puente encima de 'l'Anguillière'. Pasar ese puente hacia la pista forestal enfrente y continuar en el bosque.

9,100 km - Segundo puente encima de 'l'Anguillière'. Pasarlo para coger el carril de bici enfrente.