

Grand Raid du Guillestrois-Queyras- Roadbook

La Grande Traversée- 95 km

- **Section1 : Abries → Ristolas**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
R4 : Abries	1551	0	0	0	0	
Etang du Moussou	1917	373	14	3,1	373	
Ristolas	1607	8	304	4,8	381	

La course commence au centre du village d'Abries.

En sortant d'Abries, vous empruntez sur 500m la D900. Bien courir sur le côté droit de la route !

Arrivé au hameau de La Garcine, vous prenez la piste qui monte à gauche.

Après le hameau le sentier serpente dans les alpages, pour arriver à l'étang du **Moussou (alt 1917m)** sommet de cette côte: dénivelé positif de 371 m depuis Abries !

Attention ! La redescente sur la base de vie de Ristolas est assez raide ! 310m sur 1,7 km ! Economisez vos quadris !

- **Section2 : Ristolas → Refuge Agnel**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
Ristolas	1607	8	304	4,8	381	
PE : La Monta	1663	231	179	8,3	612	
Chalanche	1728	123	46	10,1	735	
Lac Foréant	2628	960	77	16,5	1695	
Col Vieux	2806	196	9	18	1891	
R5 : Refuge Agnel	2577	0	239	19,6	1891	

Après Ristolas, vous quittez le GR 58 pour le récupérer 3km plus loin.

Vous passez devant le gîte de La Monta, puis le hameau de « l'Echalp ».

Km 10, vous quittez enfin la piste pour prendre le sentier qui monte à droite dans le bois.

Vous êtes dans la longue ascension du Col Vieux (2806m), 1100 m de d+ sur 8km !

C'est une grosse difficulté de la course qui se présente à vous, il faudra bien la gérer dans y laisser trop de plumes...

L'ascension démarre en sous-bois, par un sentier assez raide.

On prend 900m sur 6,4km !

On passe les lacs Egourgeou et Foréant.

Attention de bien rester exclusivement sur le sentier ! Vous êtes dans un domaine protégé !

La dernière partie pour arriver au Col Vieux est un peu moins raide...

Km 18, vous y êtes enfin au **Col Vieux (alt 2806m)** ! Admirez le « Pain de Sucre (3208m) qui est juste devant vous !

Il vous reste maintenant 1,4 km de descente douce pour arriver au refuge Agnel, où vous attend le

Ravitaillement1.

• **Section 3 : Refuge Agnel → St Véran**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
R5 : Refuge Agnel	2577	0	239	19,6	1891	
Col de Chamoussière	2894	334	26	22,4	2225	
PE : Refuge de la Blanche	2501	22	399	26,3	2247	
Pont Vieux	1951	21	571	33,1	2268	
R6 : St Véran	2033	105	19	34,9	2373	

Après une pause bien méritée, vous repartez pour l'ascension du 3^{ème} col de la course, le **Col de Chamoussière (2894m)**, point culminant de cette Grande Traversée.

L'ascension se fait assez facilement, 317m sur 2,6 km.

Après le col, on bascule dans la vallée de St Véran.

On démarre la descente sur le GR 58, puis après 1,5km on le quitte pour tourner à gauche vers le refuge de la Blanche.

Refuge de la Blanche (alt 2501m, km 92,2) : **point d'eau**.

Admirez le magnifique panorama, lac de la Blanche et la ligne de crête au Sud-Est.

Après une courte pause, vous entamez la descente vers St Véran.

On contourne le refuge pour passer devant le Lac de la Blanche et prendre la direction de la Chapelle de Clausis, par le sentier monotrace.

A la Chapelle, vous récupérez le GR58 (que l'on gardera jusqu'à St Véran).

On descend ensuite le long du Torrent « d'Aigue Blanche », jusqu'au Pont Vieux (km 33), pour se diriger vers le village de St Véran.

St Véran, km 35, ravitaillement 2 (solide + liquide).

• **Section 4 : St Véran → Ceillac**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
R6 : St Véran	2033	105	19	34,9	2373	
Le Pont du Moulin	1842	8	201	36,1	2381	
Col des Estronques	2654	861	66	40,2	3242	
Rabinoux	1911	3	737	43,9	3245	
Base de Vie : Ceillac	1633	15	300	47,4	3260	

Vous quittez St Véran par une petite monotrace en descendant jusqu'au Pont du Moulin (alt 1842m).

Ici débute l'ascension du Col des Estronques.

Attention ! Cette ascension est courte mais raide !

A partir du Gué, vous prenez 689 m sur 3,3km ! 21% en moyenne !

Col des Estronques (2654m), 4^{ème} col de la course ! km 40,2

On bascule ensuite dans la vallée de Ceillac.

La descente est assez raide sur sa 1^{ère} portion, puis beaucoup plus facile à partir de la piste (km 43,8).

Il reste 3,7km et 280m d- pour rejoindre Ceillac et la **Base de Vie de la course**.

Ceillac, km 47,4, vous avez déjà accompli 3260 m de d+ !

Vous pourrez profiter d'un repas chaud, soins de kiné, podologues, dortoir, sacs d'allègement.

• Section 5 : Ceillac → Refuge de Basse Rua

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
Base de Vie : Ceillac	1633	15	300	47,4	3260	
Parking du Mélezet	1690	167	66	50	3427	
Ruisseau de la Pisse	2228	550	9	52,8	3965	
Pas du Curé	2783	555	8	54,8	4520	
PE : Bergerie d'Andrevez	2181	0	580	58,4	4520	
Pic d'Escreins	2680	526	22	61,1	5046	
R8 : Refuge de Basse Rua	1751	84	1016	67	5130	

La partie qui sépare Ceillac du refuge de Basse Rua est sans aucun doute la plus dure de la course, avec 2 ascensions (Pas du Curé et Pic d'Escreins) et une descente assez raide sur le refuge de Basse Rua.

On pourra dire que si vous arrivez à Basse Rua, vous irez à Guillestre !

En quittant la Base de vie de Ceillac, vous traversez le Torrent du Mélezet, que vous longez sur 2,4 km en faux plat montant.

A partir du km 50, les choses se compliquent !

Pendant 2km, vous suivez les GR 5 et 58 ; puis vous bifurquez à droite juste avant le Lac Miroir.

Au km 52,8 (Ruisseau de la Pisse), le sentier se raidit fortement ; l'environnement devient nettement plus minéral, vous êtes en haute montagne !

On est dans le passage le plus dur de la course ; 550m d+ en 2,1km !

Vous terminez quasiment l'ascension du Pas du Curé « à quatre pattes » !

Pas du Curé (alt 2783m) vous êtes au km 54,8 !

Après le pas, vous descendez dans le Vallon des Pelouses, toujours dans un environnement très minéral.

En fin de descente, vous passerez devant la Bergerie d'Andrevez (km 58,4), où vous pourrez trouver un point d'eau.

Puis c'est reparti en direction du Pic d'Escreins, sommet qui domine le Val d'Escreins.

Une ascension encore assez dure, 500m sur 2,7 km.

Arrivé au **Col d'Escreins (alt 2677m)**, (au pied du Pic d'Escreins), vous pourrez admirer la magnifique vue sur la crête du Mont Cugulet et sur le dôme des Ecrins qui s'offre à vous.

Il ne vous reste plus que 5,7 km de descente pour atteindre le ravitaillement tant attendu du refuge de Basse Rua.

Mais attention, la descente est très pentue (930 m sur 5 km) et très technique !

Le passage « des mains courantes » sera « neutralisé » : il vous sera interdit de courir sur cette zone ! Des secouristes y seront présents.

Le dernier km de la descente sera plus facile et vous pourrez arriver enfin au refuge de Basse Rua, où le ravitaillement 4 vous attendra.

- **Section 6 : Refuge de Basse Rua → Vars Ste Marie**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
R8 : Refuge de Basse Rua	1751	84	1016	67	5130	
Combe de l'Ubac	1886	135	7	68,5	5265	
Col de la Coulette	2362	477	17	71,1	5742	
Croisement Route Vars	1847	0	505	73,4	5742	
R9 : Vars Ste Marie (télésiège)	1637	21	225	75,7	5763	

Après une bonne pause, vous pouvez reprendre votre progression vers l'arrivée.

1,5 km de faux plat montant pour démarrer, puis vous quittez la piste et prenez un sentier qui monte le long du Torrent du Vallon Laugier.

La montée se fait dans les bois, mais la pente est assez raide. 350m d+ sur 1,3 km, pour arriver au Pas !

Le magnifique Vallon Laugier s'ouvre sur votre gauche. Vous pourrez y revenir en famille pour profiter...

Vous prenez le sentier de droite en direction du Col de la Coulette.

Le sentier monte en lacets jusqu'au Col, 200 md+ sur 1,4km.

Vous arrivez au **Col de la Coulette (2362m)**, km 71,1 !

Il ne vous reste maintenant plus qu'une ascension et vous aurez terminé.

Attention à ne pas vous enflammer sur la descente sur Vars, 725m d- sur 4,5km.

Au km 73,4 vous arrivez sur la route de Vars Ste Catherine, vous traversez le village, puis vous prenez le petit sentier qui part main droite pour arriver directement à Vars Ste Marie.

Le ravitaillement 5 est situé en bas du village, au départ du télésiège.

Prenez bien le temps de vous ravitailler, la dernière ascension vous attend !

- **Section 7 : Vars Ste Marie → Guillestre (Arrivée)**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
R9 : Vars Ste Marie (télésiège)	1637	21	225	75,7	5763	
Rebrun	1821	214	35	77,7	5977	
Pointe de Razis	2475	660	7	81,3	6637	
Station de Risoul 1850	1863	15	610	85,3	6652	
Risoul village	1120	50	787	92	6702	
Guillestre (Arrivée)	1050	91	167	94,8	6793	

Vous démarrez votre ascension en montant sur la droite, vers le Grand Forest.

A partir de Rebrun, l'ascension devient plus dure, 654m sur 3,6km.

Le sentier rejoint la crête de Reyssas, pour arriver au pied de la **Pointe de Razis (2475m)**, km 81,3.

Vous avez vaincu la dernière ascension de la Grande Traversée ! Bravo !

Il ne vous reste maintenant plus que 13,4 km de descente.

Tout d'abord, 4,1 km et 612 md- pour rejoindre le dernier ravitaillement de la course à la station de Risoul 1850.

En sortant de Risoul station, vous vous dirigez vers le Parc de loisirs en suivant le sentier qui descend vers Risoul village.

Arrivé au village, il ne vous reste plus que 1,5km pour arriver à l'entrée de Guillestre et encore 1km pour rejoindre l'arche d'arrivée devant le Gymnase.

Félicitations ! Vous êtes FINISHER de la Grande Traversée du Grand Raid du Guillestrois-Queyras !