

Grand Raid du Guillestrois-Queyras- Roadbook

Ultra Tour- 160 km

- **Section 1 : Guillestre → Les Girards**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
Guillestre (Centre)	1020	0	0	0	0	
La Font d'Eygliers	1017	168	192	5,6	168	
Gros	1373	395	34	8,1	563	
Les Girards	1671	442	145	13,1	1 005	

DESCRIPTIF :

Départ du centre-ville de Guillestre (Mairie). La route est bloquée pour la course. Rue Joseph Mathieu, puis au bout Chemin du Champ de Laze, qui permet d'arriver après 1km au Champ de la Chalp.

On quitte la route après 1,5 km pour descendre par le 1^{er} sentier de la course vers la forteresse de Mont-Dauphin.

On traverse le Guil, km 2,8. On le remonte rive droite par la piste sur 2 km jusqu'à la station d'épuration (alt 920 m). On quitte la rive du Guil pour prendre de la hauteur. 100m de d+ pour arriver à la Font d'Eygliers (km 5,6).

A partir de là, on entre vraiment dans la course ! On emprunte le célèbre « sentier du facteur », petite monitrice, qui serpente au-dessus des gorges du Guil. Ames sensibles s'abstenir !

Au km 8, on arrive au hameau de Gros. On y récupère le Gr 541.

L'Ascension se poursuit par une piste faux plat montant, puis par un sentier forestier.

Km 13, on arrive au lieu-dit « les Girards » (1671 m).

- **Section 2 : Les Girards → Arvieux**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
Les Girards	1671	442	145	13,1	1 005	
Col Garnier	2279	620	16	16,6	1 625	
Granges de Furfande	2288	136	121	18,8	1 761	
Col de Furfande	2505	218	18	20,4	1 979	
Cabane Plan du Vallon	2004	20	496	23,3	1 999	
R1 : Arvieux	1551	23	473	27,1	2 022	

DESCRIPTIF :

A partir du lieu-dit « les Girards », le sentier va se franchement se raidir !

On prend 600 m en 3,5 km, 17% de pente moyenne !

On arrive au 1^{er} col de la course, le **Col Garnier (2279 m)** ; il en reste encore 12 à franchir !

Prenez le temps d'apprécier le paysage et de souffler un peu.

Vous descendez ensuite vers les « chalets de Furfande », très connus des randonneurs et des touristes.

Passage devant le magnifique refuge de Furfande. (Point d'eau)

Il nous reste ensuite 1,6 km et 220 m pour arriver au **Col de Furfande (2505 m)**. Le Queyras s'ouvre alors devant vous ; profitez !

50 m après le col de Furfande, vous trouverez un petit ravitaillement en eau ; vous êtes au km 20,4 !

Le parcours a récupéré le fameux GR 58 (Tour du Queyras) qui va être votre « grand ami » durant toute la course !

La 1^{ère} partie de la descente est assez raide (500 m sur 3 km), puis à partir de la cabane du Vallon, devient plus douce pour arriver sur Arvieux (km 27,1).

Vous êtes au 1^{er} ravitaillement de la course (solide + liquide).

• **Section 3 : Arvieux → Souliers**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
R1 : Arvieux	1551	23	473	27,1	2 022	
Gué	1783	271	33	29,3	2 293	
Brunissard	1722	169	186	32,5	2 462	
Col du Tronchet	2347	584	26	36,1	3 046	
R2 : Souliers	1829	34	544	39,7	3 080	

Après Arvieux, on reste sur le GR 58. Une petite montée vous attend ! 230 m sur 2,2 km pour atteindre le Gué du torrent.

On est ensuite sur une courbe de niveau pour arriver au village de Brunissard (km 32,5) pied du Col d'Izoard !

On aborde ensuite la 2^{ème} difficulté de la journée : l'ascension du **Col du Tronchet (2347 m)**.

625 m en 3,6 km sur un magnifique sentier qui démarre d'abord en forêt, puis finit à découvert.

La 1^{ère} partie de la descente est assez raide et technique, « ravin des Tegneytes », -300 m en 1,4 km.

A partir de la Bergerie de Souliers, la descente devient plus douce, le long du torrent, jusqu'au hameau de Souliers (alt 1829 m)

2^{ème} ravitaillement de la course, km 39,7 (solide + liquide).

• **Section 4 : Souliers → Les Fonds**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
R2 : Souliers	1829	34	544	39,7	3 080	
Serre de Crépeau	2279	478	21	43	3 558	
Col de Péas	2629	404	39	46,7	3 962	
R3 : Les Fonds de Cervières	2038	27	635	50,7	3 989	

L'ascension du Col de Péas va se faire en 2 parties :

Une 1^{ère}, assez raide jusqu'à la « Serre de Crépeau » : 450 m en 3,3 km, puis une 2^{nde} plus facile jusqu'au col : 350 m sur 3,7 km.

On est toujours sur le GR 58 !

Col de Péas (alt 2629 m). Vous êtes au km 46,7 et vous avez déjà « avalé » près de 4 000 m de d+ !

Il vous reste ensuite 4 km de descente pour arriver aux Fonds de Cervières, 3^{ème} ravitaillement de la course (solide + liquide).

Prenez des forces, une grosse difficulté vous attend !

• **Section 5 : Les Fonds → Abries**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
R3 : Les Fonds de Cervières	2038	27	635	50,7	3 989	
Torrent de Pierre Rouge	2493	466	10	54,4	4 455	
Pic du Malrif	2851	360	0	55,9	4 815	
Lac du Grand Laus	2587	0	268	57	4 815	
Le Malrif	1823	23	778	62,3	4 838	
R4 : Abries	1551	51	323	65,8	4 889	

Vous entamez ensuite l'ascension du **Col du petit Malrif (2851 m)**, sur 5,2 km.

La 1^{ère} partie, le long du Torrent de Pierre Rouge est modérée, puis la pente se relève peu à peu pour finir très raide sur le dernier km ! (30% pour finir !)

Vous êtes à un des points de vue les plus beaux du parcours ! La pause photo s'impose !

Il vous reste 10 km de descente pour atteindre Abries.

La 1^{ère} partie de la descente, jusqu'au Lac du Grand Laus (qui fait partie des Lacs du Malrif) est assez technique, Attention !

Le Lac du Grand Laus est un des plus beaux lacs d'altitude du Queyras, très prisé par les pêcheurs.

Après cette petite pause touristique, vous repartez en direction d'Abries.

Jusqu'au lieu-dit « le Malrif », la descente est assez raide (764 m en 5,3 km), puis finit en douceur jusqu'à Abries.

Vous êtes au km 65,8. Le 4^{ème} ravitaillement vous attend (solide + liquide).

• **Section 6 : Abries → Ristolas**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
R4 : Abries	1551	51	323	65,8	4 889	
Etang du Moussou	1917	373	14	68,9	5 262	
Ristolas	1607	8	304	70,6	5 270	

Petite section entre Abries et Ristolas (Base de Vie).

En sortant d'Abries, vous quittez le GR 58 et vous empruntez sur 500 m 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 ! 310 m sur 1,7 km ! Economisez vos quadris !

Km 70,6, vous êtes enfin arrivé à la 1^{ère} **Base de Vie de la course** : repas chaud, soins de kiné, podologues, dortoir, sacs d'allègement.

- **Section 7 : Ristolas → Refuge Agnel**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
Base de vie : Ristolas	1607	8	304	70,6	5 270	
La Monta	1663	231	179	74,1	5 501	
Chalanche	1728	123	46	76	5 624	
Lac Foréant	2628	960	77	82,4	6 584	
Col Vieux	2806	196	9	83,8	6 780	
R5 : Refuge Agnel	2577	0	239	85,7	6 780	

Après une bonne pause à la Base de vie de Ristolas, vous repartez bien revigoré.

En partant de Ristolas, vous quittez le GR 58 pour le récupérer 3 km plus loin.

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

Km 76, 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 (2806 m), 1100 m de d+ !

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 900 m sur 6,4 km !

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 83,8, 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

Ravitaillement 5.

- **Section 8 : Refuge Agnel → St Véran**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
R5 : Refuge Agnel	2577	0	239	85,7	6 780	
Col de Chamoussière	2894	334	26	88,3	7 114	
PE : Refuge de la Blanche	2501	22	399	92,2	7 136	
Pont Vieux	1951	21	571	99	7 157	
R6 : St Véran	2033	105	19	100,8	7 262	

Après une pause bien méritée, vous repartez pour l'ascension du 8^{ème} col de la course, le **Col de Chamoussière (2894 m)**, point culminant de cet Ultra Tour.

L'ascension se fait assez facilement, 317 m 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 1,5 km on le quitte pour tourner à gauche vers le refuge de la Blanche.

Refuge de la Blanche (alt 2501 m, 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 99), pour se diriger vers le village de St Véran.

St Véran, km 100,8, ravitaillement 6 (solide + liquide).

• Section 9 : St Véran → Ceillac

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
R6 : St Véran	2033	105	19	100,8	7 262	
Le Pont du Moulin	1842	8	201	102	7 270	
Col des Estronques	2654	861	66	106,1	8 131	
Rabinoux	1911	3	737	109,8	8 134	
Base de Vie : Ceillac	1633	15	300	113,5	8 149	

A partir de St Véran vous risquez de vous faire doubler par les coureurs du 60 km, qui seront partis le samedi à 7h du centre du village.

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

Ici débute l'ascension du Col des Estronques.

Attention ! Cette ascension est courte mais raide !

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

Col des Estronques (2654 m), 9^{ème} col de la course ! km 106,1.

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 109,8).

Il reste 3,7 km et 280 m d- pour rejoindre Ceillac et la **2^{ème} Base de Vie du parcours**.

Ceillac, km 113,5, vous avez déjà accompli 8149 m de d+ !

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

• **Section 10 : Ceillac → Refuge de Basse Rua**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
Base de Vie : Ceillac	1633	15	300	113,5	8 149	
Parking du Mélezet	1690	128	66	115,9	8 277	
Ruisseau de la Pisse	2228	550	9	118,7	8 827	
Pas du Curé	2783	546	8	120,8	9 373	
PE : Bergerie d'Andrez	2181	0	580	124,4	9 373	
Pic d'Escreins	2680	526	22	127,1	9 899	
R8 : Refuge de Basse Rua	1751	84	1016	132,8	9 983	

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 116, les choses se compliquent !

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

A partir du km 119 (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 ; 550 m d+ en 2,1 km !

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

Pas du Curé (alt 2783m) vous êtes au km 120,8 !

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'Andrez (km 124,4), 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, 500 m 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 ! Un signaleur y sera présent.

Le dernier km de la descente sera plus facile et vous pourrez arriver enfin au refuge de Basse Rua, où le ravitaillement 8 vous attendra.

- **Section 11 : 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	132,8	9 983	
Combe de l'Ubac	1886	141	7	134,3	10 124	
Col de la Coulette	2362	477	17	137	10 601	
Croisement Route Vars	1847	0	505	139,5	10 601	
R9 : Vars Ste Marie (télésiège)	1637	21	225	141,5	10 622	

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

1 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. 350 m 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 m d+ sur 1,4 km.

Vous arrivez au **Col de la Coulette (2362 m)**, km 137 !

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

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

Au km 139,5 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 9 est situé en bas du village, au départ du télésiège.

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

- **Section12 : 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	141,5	10 622	
Rebrun	1821	214	35	143,6	10 836	
Pointe de Razis	2475	660	7	147,2	11 496	
Station de Risoul	1863	15	610	151,3	11 511	
Risoul village	1120	50	787	157	11 561	
Guillestre (Arrivée)	1050	91	167	160,6	11 652	

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

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

Le sentier rejoint la crête de Reyssas, pour arriver au pied de la **Pointe de Razis (2475 m)**, km 147,2.

Vous avez vaincu la dernière ascension de l'Ultra Tour ! Bravo !

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

Tout d'abord, 4,1 km et 612 m d- 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 1,5 km pour arriver à l'entrée de Guillestre et encore 1 km pour rejoindre l'arche d'arrivée devant le Gymnase.

Félicitations ! Vous êtes FINISHER de l'Ultra Tour 160 km du Grand Raid du Guillestrois-Queyras !