

Grand Raid du Guillestrois-Queyras- Roadbook

Le Trail des Crêtes- 60 km

- **Section 1 : St Véran → Ceillac**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
St Véran	2033	0	0	0	0	
Le Pont du Moulin	1842	8	201	1,1	8	
Col des Estronques	2654	861	66	5,3	869	
Rabinoux	1911	3	737	9,1	872	
Ceillac	1633	15	300	12,6	887	

La course démarre du centre de St Véran par une petite monitrice qui descend 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), 1^{er} col de la course ! km 5,3

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 9,1).

Il reste 3,7km et 280m d- pour rejoindre Ceillac et le 1^{er} ravitaillement.

Ceillac, km 12,6, vous avez déjà accompli 887 m de d+ !

- **Section 2 : Ceillac → Refuge de Basse Rua**

Point du Parcours	Alt.	D+ Etape	D- Etape	km	D+ cumulé	Difficulté
Ceillac	1633	15	300	12,6	887	
Parking du Mélezet	1690	128	66	15	1015	
Ruisseau de la Pisse	2228	550	9	17,4	1565	
Pas du Curé	2783	546	8	19,4	2111	
PE : Bergerie d'Andrevez	2181	0	580	23	2111	
Pic d'Escreins	2680	526	22	25,6	2637	
R8 : Refuge de Basse Rua	1751	84	1016	31,5	2721	

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.

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

A partir du km 15, 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 17,4 (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 19,4 !

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 23), 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 2 vous attendra.

• Section 3 : 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	31,5	2721	
Combe de l'Ubac	1886	141	7	33	2862	
Col de la Coulette	2362	477	17	35,6	3339	
Croisement Route Vars	1847	0	505	37,9	3339	
R9 : Vars Ste Marie (télésiège)	1637	21	225	40,2	3360	

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 35,6 !

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 37,9 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 3 est situé en bas du village, au départ du télésiège.

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

• **Section 4 : 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	40,2	3360	
Rebrun	1821	214	35	42,3	3574	
Pointe de Razis	2475	660	7	45,6	4234	
Station de Risoul 1850	1863	15	610	49,8	4249	
Risoul village	1120	50	787	56,5	4299	
Guillestre (Arrivée)	1050	91	167	59,4	4390	

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 45,6.

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 du Trail des Crêtes du Grand Raid du Guillestrois-Queyras !