le Queyras
GUILLESTRE - MONT VISO

GRAND RAID du GUILLESTROIS - QUEYRAS

By RAIDLIGHT® 2ÈME édition

L' Ultra Tour	La Grande Traversée	Le Trail des Crêtes	Le Trail des Lacs
164 KM / 11 200 MD+	100 KM / 6 600 MD+	65 KM / 4 100 MD+	45 KM / 3 200 MD+
Guillestre > Guillestre	Abries > Guillestre	St Véran > Guillestre	Ceillac > Guillestre



ROADBOOK 164km

GRAND RAID du GUILLESTROIS QUEYRAS

L'Ultra Trail 100% Authentique

07, 08 et 09 juillet 2023

Début des inscriptions : 01 Décembre 2022

RENSEIGNEMENTS | 06 19 27 48 27 - grandraidqueyras@gmail.com | grandraidduguillestrois-queyras.com

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR · Parc naturel régional du Queyras · INTERSPORT BRIANÇON - EMBRUN · Hautes-Alpes le département

illustration & graphisme / Nicolas POUPON

EDITO :

Quel plaisir de vous retrouver, après cette magnifique 1ère édition du Grand Raid du Guillestrois-Queyras!

Vous étiez plus de 900 à avoir participé à notre fête de l'Ultra Trail, en juillet 2022, dans ce sublime territoire; nous espérons vous voir encore plus nombreux pour la 2ème édition, les 7, 8, 9 juillet 2023.

En créant cette course, nous avions voulu, avant tout vous faire découvrir ces magnifiques territoires que sont le Guillestrois et le Queyras et nous y avons réussi.

Pour l'édition 2023, nous apprécions le retour de Patrick Vaffides (ancien organisateur du Grand Raid du Queyras), comme Directeur de Course.

Au niveau du parcours, nous avons souhaité optimiser celui de 2022.

Encore plus de parties sauvages, encore plus de passages en crêtes, encore plus de haute montagne et une arrivée sur Guillestre, plus directe.

Une grande nouveauté cette année, avec l'apparition d'une nouvelle course, le Trail des Lacs, 45km et 3200m, au départ de Ceillac, pour satisfaire encore plus de traileurs.

Au niveau des difficultés, le Col des Houerts remplace le Pas du Curé.

Vous n'y perdrez pas au change! Une montée bien raide démarrant dans la Haute Ubaye et se terminant à l'entrée du Val d'Escreins: 1147 md+ sur 5 km!

Après la dernière ascension du Pic d'Escreins depuis le refuge de Basse Rua, vous pourrez vous délecter d'une vue à 360° sur la crête du Cugulet avant de plonger sur l'arrivée à Guillestre.

Ces parcours, sont toujours imaginés pour vous permettre d'emprunter les plus beaux sentiers du Territoire, sans jamais oublier le respect et la protection de l'Environnement.

Nous espérons, que vous saurez pleinement apprécier la BEAUTE de ces parcours et que vous pourrez réaliser un véritable exploit sportif, dont vous vous souviendrez longtemps.

Pierre KAFTANDJIAN
Organisateur

SOMMAIRE:

Présentation de l'épreuve *p4*

Règlement de l'épreuve, les points clefs *p6*

Respect de l'Environnement naturel *p10*

Carte générale du parcours *p11*

Tableau de marche du 164km *p12*

Profil du 164km *p14*

Détails des sections *p15*

- *Guillestre- Les Girards* *p16*
- *Les Girards-Arvieux* *p17*
- *Arvieux-Souliers* *p18*
- *Souliers-Les Fonds de Cervières* *p20*
- *Les Fonds de Cervières- Le Roux* *p22*
- *Le Roux- Ristolas* *p24*
- *Ristolas- Refuge Agnel* *p26*
- *Refuge Agnel- St Véran* *p28*
- *St Véran- Ceillac* *p31*
- *Ceillac- La Barge* *p32*
- *La Barge- Refuge Basse Rua* *p33*
- *Refuge Basse Rua- Guillestre* *p37*

PRESENTATION DES EPREUVES

Ultra Tour: 164 km

164km, 11 200 md+, 90% du parcours au-dessus de 1800m, une altitude moyenne de 2085m, l'Ultra Tour du « Grand Raid du Guillestrois-Queyras » est un Ultra Trail XXL! (6 points ITRA)

- Départ le vendredi 07 juillet 2023 à 6h du gymnase de Guillestre
- Temps limite: 54h
- Temps estimé du vainqueur: 25h
- 12 cols à plus de 2300 m

Qu'on ne se trompe pas, être finisher de ces « 12 travaux d'Hercule » tiendra de l'exploit!

La Grande Traversée: 100 km

100 km, 6 600 md+, 7 090 md- (5 points ITRA)

- Départ, le samedi 08 juillet 2023 à 6h d'Abries
- Temps limite: 30h
- Temps estimé pour le vainqueur: 13 h

La Grande Traversée sera le parcours idéal si vous voulez vous aguerrir aux ultra trails montagneux.

Le Trail des Crêtes: 65 km

64 km, 4 050 md+, 5050 md- (3 points ITRA)

- Départ le samedi 08 juillet 2023 à 7h de St Véran
- Temps limite: 18h
- Temps estimé du vainqueur: 9h

Le Trail des crêtes sera le parcours idéal si vous aimez les trails longs, montagnards et aériens.

Le Trail des Lacs: 45 km

45 km, 3 200 md+, 3 800 md- (2 points ITRA)

Départ le samedi 08 juillet 2023 à 8h de Ceillac
Temps limite: 13h
Temps estimé du vainqueur: 5h30

Le Trail des Lacs sera le parcours idéal pour ceux qui aiment les trails longs en milieu montagnards.

LE REGLEMENT: Ce qu'il faut retenir

Organisation:

Cette course est organisée par l'Association « Grand Raid du Guillestrois-Queyras », le soutien de la Communauté de Communes du Guillestrois et du Queyras, du Conseil Départemental des Hautes Alpes, de la Région Sud et de toutes les communes traversées par la course.

Balisage:

La balisage des trois parcours sera assuré, uniquement par un système de jalonnettes à fanions réfléchissants, visible de nuit à la lumière de la frontale.

Toutefois, nous ne saurions que trop conseiller aux participants d'emporter ce roadbook avec eux sur la course, pour pouvoir faire face à tout débalisage sauvage.

Respect de l'environnement:

La quasi-totalité du parcours du Grand Raid du Guillestrois et du Queyras se situe à l'intérieur du Parc Naturel Régional du Queyras. L'organisation sera par conséquent, extrêmement soucieuse du respect du règlement de course:

- Aucun jet de détritus
- Interdiction stricte de couper ou de sortir des sentiers
- Aucune nuisance sonore
- Le nom respect d'un de ces points entrainera de fait, la DISQUALIFICATION du coureur.

Troupeaux et patous:

Les Alpages du Guillestrois et du Queyras comptent de très nombreux troupeaux de moutons, gardés par des « patous ».

Même si des consignes ont été données aux bergers d'éloigner leurs troupeaux de l'itinéraire de la course, il n'est pas exclu que vous en croisiez.

Dans ce cas là, il faudra: arrêter de courir, faire face au patou et continuer à avancer lentement, prévenir le 1er bénévole de la présence du troupeau.

Barrières horaires:

Les barrières horaires sont établies dans l'intérêt des coureurs et pour les protéger.
Pour pouvoir rester en course, le coureur devra repartir du point de ravitaillement avant le temps limite.

- **Arvieux:** Ve: 12h30: 164 km
- **Les Fonds de Cervières:** Ve: 19h: 164 km
- **Le Roux:** Ve: 18h
- **Ristolas (Base de Vie):** Sa: 1h30: 164 km
- **Refuge Agnel:** Sa: 06h30: 164 km
Sa: 12h00: 100 km
- **St Véran:** Sa: 12h00 : 164 km
Sa: 16h30: 100 km
- **Ceillac:** Sa: 12h30: 64 km
Sa: 17h30: 164 km
Sa: 20h30: 100 km
- **La Barge:** Sa: 22h30: 164 km
Di: 01h30: 100 km
Sa: 17h30: 64 km
- **Refuge Basse Rua:** Di: 04h00: 164km
Di: 06h30: 100 km
Di: 22h30: 65 km
Di: 18h00: 45 km
- **Guillestre:** Di: 12:00: 164 km et 100 km
Di: 05h00: 65 km
Di: 0h00: 45 km

Pointages intermédiaires:

Sur de nombreux points de la course, vous serez enregistrés, automatiquement ou bien manuellement. Pensez à toujours vous signaler au bénévole prévu à cet effet et à vous assurer que le pointage a bien été enregistré.

Responsabilisation des coureurs:

Participer à un Ultra Trail ne s'improvise pas!

- Le coureur doit être pleinement conscient de la difficulté du parcours et de la longueur de l'effort et de s'être extrêmement bien préparé à cela.
- Il doit savoir gérer son effort en semi autonomie mais aussi, savoir faire face à des évènements extérieurs pouvant le mettre en danger, sans attendre forcément l'intervention de l'organisation: dégradation météorologique (pluie, neige, orages, vent,…)

Ravitaillement et autonomie:

09 ravitaillements et 2 bases de vie seront présents sur le parcours.

Toutefois, certaines portions devront être bien gérées par les coureurs, car inaccessibles pour pouvoir installer un ravitaillement:

- 1er point d'eau de la course au 20ème km au Refuge de Furfande: les coureurs rencontreront des sources tout au long de l'ascension du Col Garnier)

- Entre Ceillac et La Barge: Attention les 2 ravitaillement sont séparés de 14km, pensez à faire des réserves à Ceillac!

Matériel obligatoire:

Tout au long de votre périple vous devez être en possession de TOUT le matériel obligatoire. Des contrôles inopinés seront effectués par les bénévoles du Grand Raid.

Dans le sas de départ, certains dossards seront tirés au sort pour vérification complète du matériel obligatoire.

- Récipient pour boire car il n'y aura pas de gobelet plastique sur les ravitos
- Sifflet
- Bande élastique de façon à faire un bandage (100 x 6 cm)
- Couverture de survie entière (non découpée)
- Veste imperméable (type Gore Tex) avec capuche
- Pantalon ou collant long (3/4 accepté)
- Une polaire (technique ou non)
- Une première sous couche sèche manches longues
- Une poche imperméable (sac plastique ou autre)
- Réserve alimentaire de survie composée de 2 barres énergétiques minimum
- Un ou plusieurs contenants de liquide de 1,5 L minimum au total
- Bonnet ou tour de cou
- Paire de gants
- Un téléphone portable avec le numéro des secours (sur le dossard) pré enregistré et batterie pleine
- Une lampe frontale avec un jeu de piles de rechange
- Carte d'identité
- Une poubelle à déchets

Matériel fortement recommandé:

- Lampe frontale puissante et avec une autonomie suffisante
- Vêtements de rechange
- Bâtons de randonnée
- Montre GPS/ altimètre avec une autonomie suffisante
- Crème anti-frottements
- Argent liquide
- Roadbook
- Crème solaire
- Lunettes de soleil

Sacs d'allègement:

Sur le 164km, 2 sacs d'allègement seront à votre disposition: un pour la Base de Vie de Ristolas (km76) et l'autre pour celle de Ceillac (km118).

Sur le 100km, 1 sac d'allègement sera à votre disposition à Ceillac (km54)

Les sacs seront à déposer:

- **Pour le 164km: 30 min avant le départ, au Gymnase de Guillestre**
- **Pour le 100km: le vendredi 07 juillet, avant 20h, au Gymnase de Guillestre.**

Pacers:

Les pacers sont là pour sécuriser les coureurs de la course. En aucun cas ils ne peuvent porter son matériel. Ils démarrent et s'arrêtent du ravitaillement de leur choix, à partir de Ristolas (km76).

Les pacers ne sont autorisés que sur le 164km.

Abandons et rapatriement:

Si vous désirez abandonner, certains points sont plus pratiques pour vous rapatrier à Guillestre: Ristolas et Ceillac

En dehors de ces zones, vous devrez rentrer par vos propres moyens.

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Le Grand Raid du Guillestrois-Queyras s'est montré soucieux du respect de l'Environnement naturel depuis le tout début du projet.

En coordination avec le Parc Naturel Régional du Queyras et Natura 2000, nous allons tout faire pour assurer une organisation « zéro impact » sur l'Environnement.

Cette zone sensible que sont les territoires du Guillestrois et du Queyras mérite en effet toute notre attention.

Nos engagements:

- Le parcours du Grand Raid, empruntant essentiellement le GR58 devra être validé par le PNR du Queyras,
- Course limitée à 450 coureurs par parcours,
- Sur la totalité du parcours, aucun véhicule à moteur ne sera amené par l'Organisation,
- Le balisage du parcours sera matérialisé par des piquets de 40cm (recouvert d'un ruban réfléchissant de 5cm par 5cm), placés 2 jours avant l'évènement et enlevés juste après le passage du dernier coureur par l'équipe de serre-file,
- Aucun ravitaillement ne sera installé en zone naturelle sensible,
- Aucun feu ne sera réalisé sur l'ensemble du parcours,
- Aucune nuissance sonore ne sera générée par l'Organisation,
- Interdiction formelle des participants de sortir des sentiers balisés du parcours.
- Interdiction de cueillir fleurs ou autres plantes pendant la course sur tout le parcours,
- Il sera demandé aux coureurs de ne pas effrayer les troupeaux qu'ils pourront rencontrer tout au long du parcours. Une attention particulière sera demandée dans le cas de croisement de "patous". (voir dossier coureurs),
- Utilisation de rubalise bio-dégradable (uniquement en début de parcours),
- Tri des déchets sur les zones de ravitaillement,
- Aucun gobelet sur les ravitaillements (le coureur utilisera son gobelet personel).

Lors de vos randonnées et reconnaissance du parcours, nous vous demandons également de rester très vigilants sur ce respect de l'Espace Naturel du Guillestrois-Queyras et d'appliquer ces règles de base.

Plus encore nous voulons sensibiliser le comportement des traileurs en milieu naturel.

Faites vous cette réflexion: « S'il y a une interdiction, il y a une raison… »

CARTE GENERALE DU PARCOURS

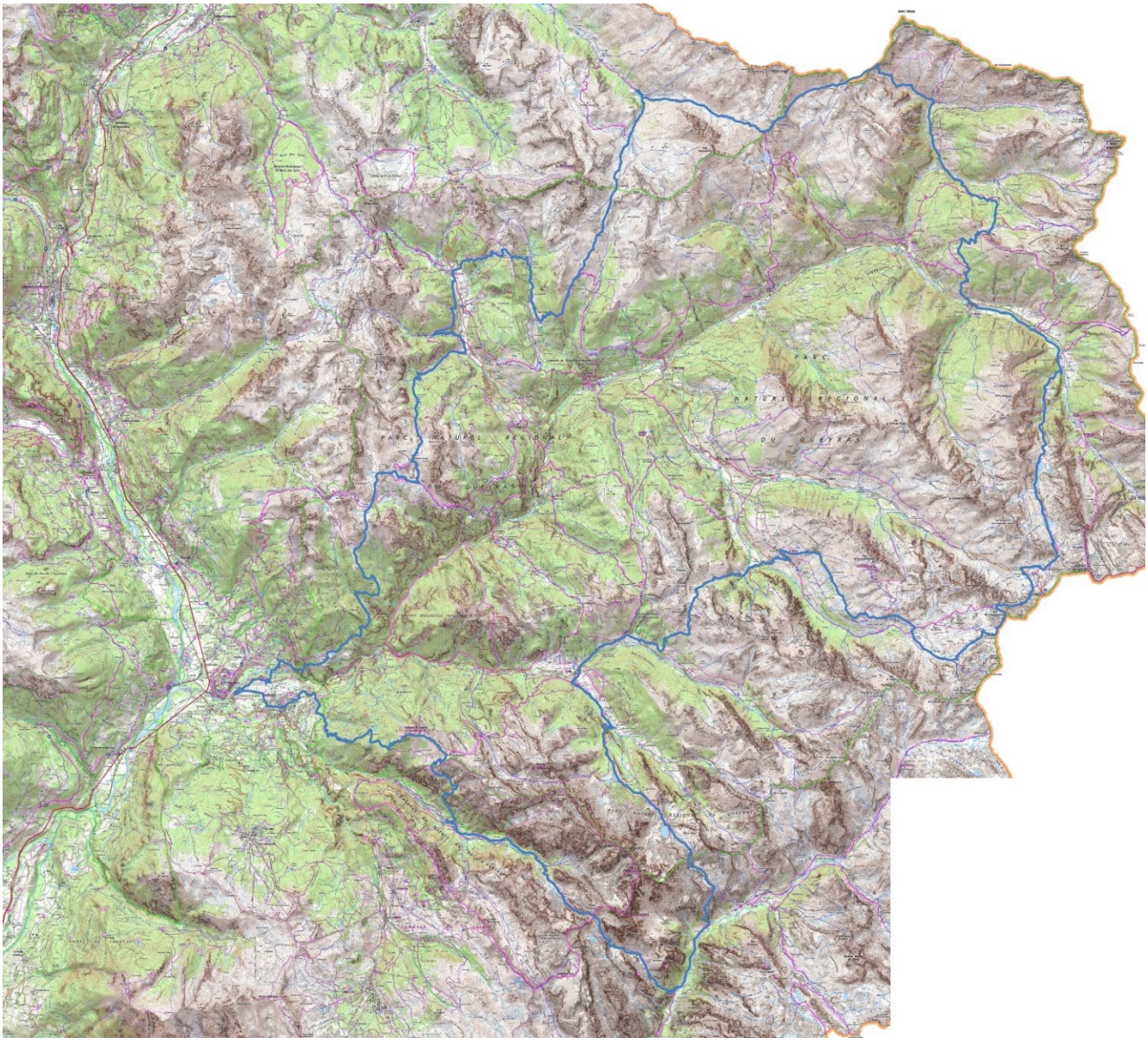


TABLEAU DE MARCHE (164 km)

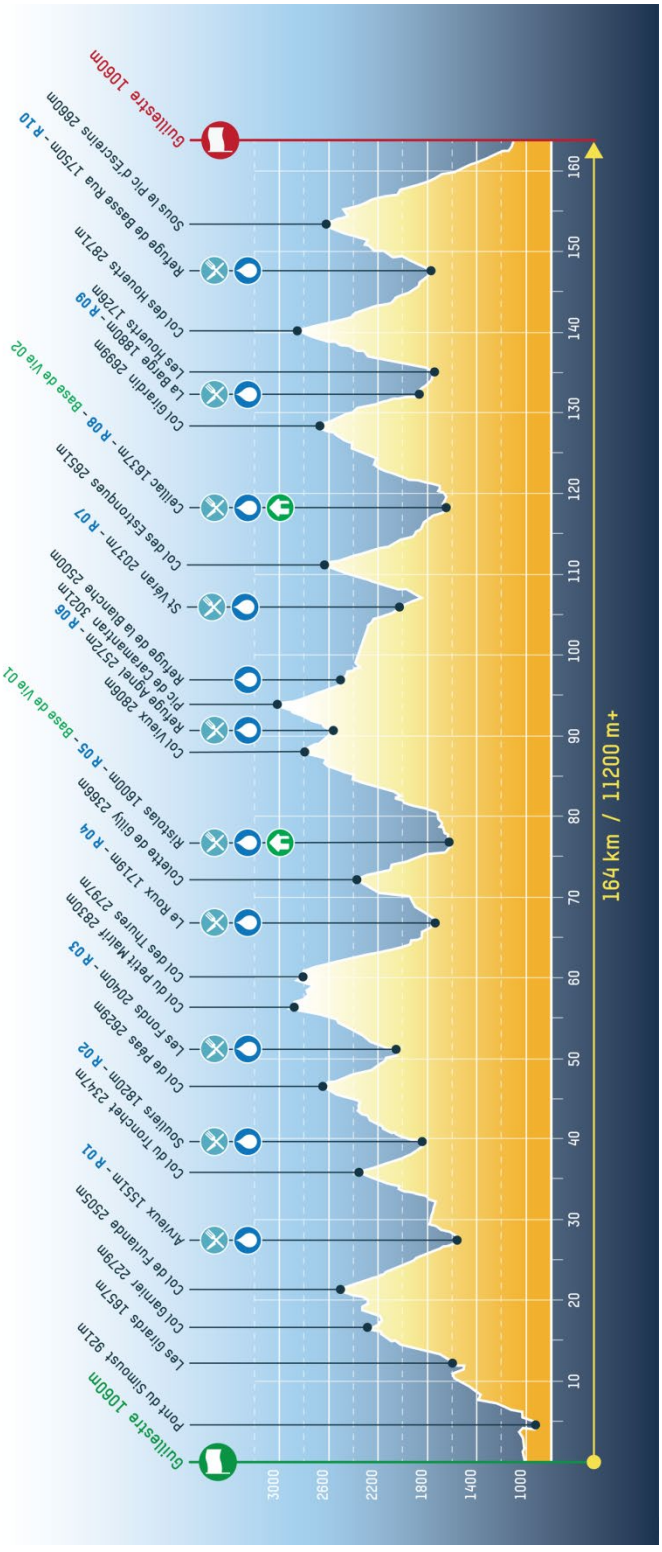
Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	Difficulté
Guillestre (Centre)	1020	0	0	0	0	
La Font d'Eygliers	1017	5	188	188	232	
Gros	1373	7,5	363	551	34	
Les Girards	1671	12,5	405	956	91	
Col Garnier	2279	16,1	613	1569	16	
Refuge de Furfande (eau)	2288	19,6	192	1761	101	
Col de Furfande	2505	20,8	153	1914	9	
Cabane Plan du Vallon	2004	23,7	20	1934	496	
R1 : Arvieux	1551	27,1	23	1957	456	
Le Gué	1783	29,8	212	2169	0	
Brunissard (eau)	1722	33	33	2202	38	
Col du Tronchet	2347	36,4	570	2772	26	
R2 : Souliers	1829	39,9	16	2788	531	
Serre de Crépeau	2279	42,7	395	3183	21	
Col de Péas	2629	47	427	3610	39	
R3 : Les Fonds de Cervières	2038	51	11	3621	560	
Torrent de Pierre Rouge	2493	54,7	417	4038	10	
Pic du Malrif	2906	56,3	358	4396	0	
Col des Thures	2797	61,2	270	4666	300	
La Montette (eau)	1920	64,7	10	4676	880	
R4 : Le Roux	1751	66,9	0	4676	180	
Collette de Gilly	2366	71,5	660	5336	50	
Base de vie : Ristolas	1607	76,6	4	5346	770	
La Monta	1663	79,3	60	5406	0	
Chalanche	1728	80,8	56	5462	6	

Légende:

pente douce	*pente moyenne*	*pente élevée*	*pente très élevée*
< 10%	*> 10%*	*> 15%*	*> 25%*

Lac Foréant	2628	87,6	960	6422	51	
Col Vieux	2806	89	190	6612	9	
R5 : Refuge Agnel	2577	90,8	0	6612	239	
Col de Chamoussière	2894	93,4	312	6924	0	
Pic de Caramantran	3020	94	118	7042	0	
Refuge de la Blanche (eau)	2501	96,7	0	7042	510	
Chapelle de Clausis	2388	98,6	21	7063	161	
R6 : St Véran	2033	105,9	24	7087	339	
Le Pont du Moulin	1842	107,5	8	7095	153	
Col des Estronques	2654	111,6	802	7897	30	
Rabinoux	1911	115,1	3	7900	717	
Base de Vie : Ceillac	1633	118,6	10	7910	283	
Parking du Mélezet	1690	121,1	60	7970	23	
Lac Miroir	2228	124	543	8513	9	
Lac Ste Anne	2783	126,8	210	8723	20	
Col Girardin	2181	128,8	300	9023	0	
Torrent des séchoirs	2680	130,6	0	9023	320	
R8 : La Barge	1880	132,9	0	9023	500	
Parking des Houerts	1724	135,3	10	9033	160	
Torrent	2262	137,4	530	9563	0	
Lac Bleu	2520	139,2	260	9823	0	
Col des Houerts	2871	140,7	350	10173	0	
Le Riff Bel	2102	144,1	0	10173	770	
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	148,2	0	10173	350	
Torrent du Pis	2274	151,1	530	10703	0	
Sous le Pic d'Escreins	2 660	153,7	410	11113	30	
Fontaine	2013	157,7	40	11153	670	
Guillestre (Arrivée)	1050	164,5	13	11166	980	

Ultra Tour 164 km- Le Profil



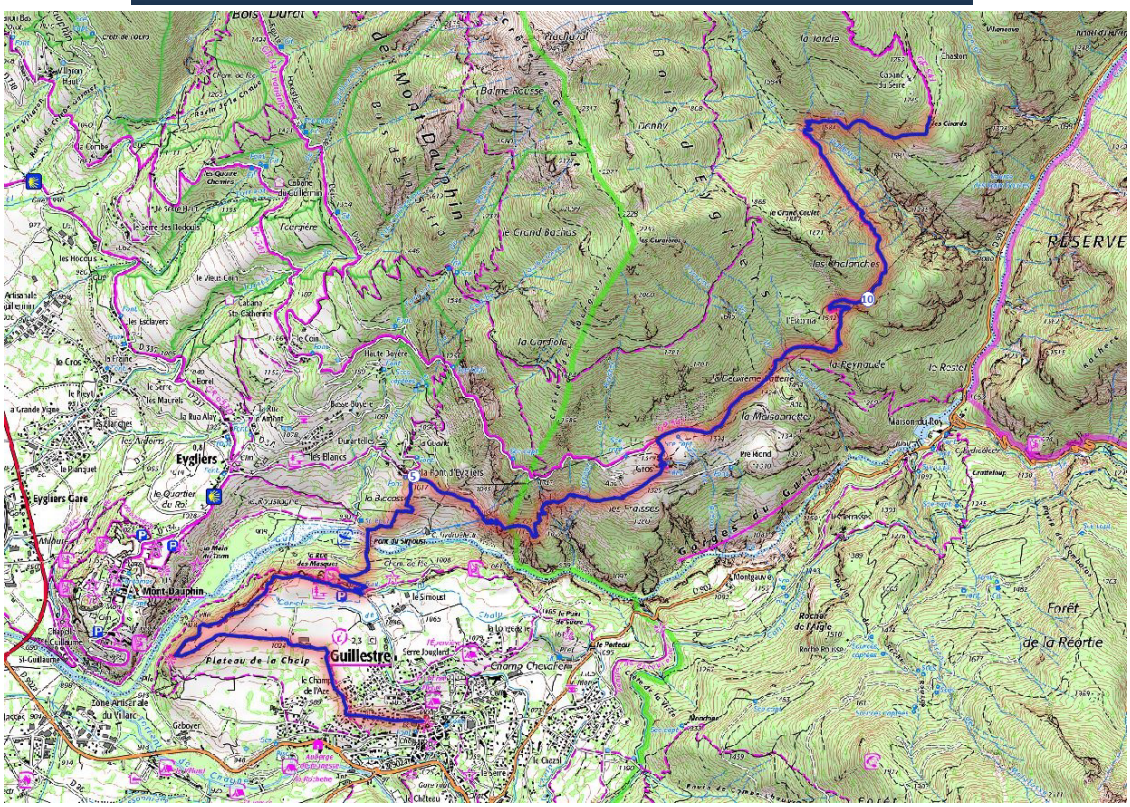
Ultra Tour 164 km- ROADBOOK

Nous avons divisé le parcours de l'Ultra Tour 164km en 12 sections:

Section 1 : Guillestre- Les Girards

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	Difficulté
Guillestre (Centre)	1020	0	0	0	0	
La Font d'Eygliers	1017	5	188	188	185	
Gros	1373	7,5	363	551	34	
Les Girards	1671	12,5	405	956	91	





DESCRIPTIF :

Le départ a lieu au centre-ville de Guillestre, devant le Gymnase (Av du Champ Chevalier).

La route est bloquée pour la course. La course emprunte la rue du Queyron, puis la rue Joseph Mathieu, et au bout le Chemin du Champ de Laze, qui permet d'arriver après 1km au Plateau de la Chalp.

Vous quittez la route après 2 km pour prendre la piste à droite qui surplombe le Guil, face à la forteresse de Mont-Dauphin. Vous passez au-dessus de la fameuse « rue des masques » et vous attaquez la descente vers le Pont du Simoust pour traverser le Guil, km 4,3.

Alt 920m, vous êtes au point le plus bas de la course. Mais ça ne va pas durer…

Vous arrivez à la Font d'Eygliers 100 m plus haut, histoire de vous chauffer un peu pour la suite.

Après cette 1ère mise en jambe, vous entrez réellement dans le parcours de cet Ultra Tour et vous attaquez le « chemin du facteur », monotrace assez vertigineuse, qui serpente au-dessus des gorges du Guil. Ames sensibles s'abstenir !

Au km 7,5, vous arrivez au hameau de Gros. Vous y récupérez le Gr 541 qui arrive de la droite.

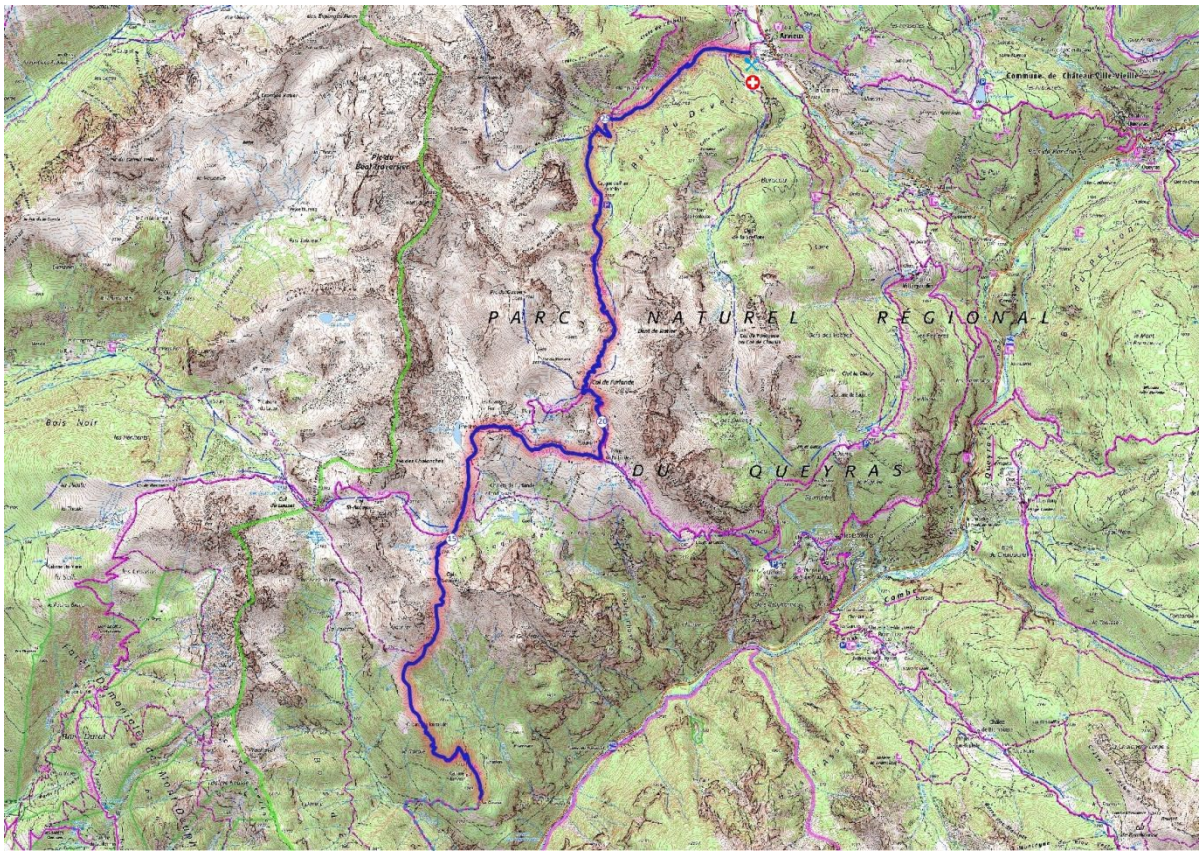
L'Ascension se poursuit par une piste faux plat montant, puis par un sentier forestier.

Km 12,5, vous arrivez au lieu-dit « les Girards » (alt 1671 m).

Section 2 : Les Girards - Arvieux

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	Difficulté
Les Girards	1671	12,5				
Col Garnier	2279	16,1	613	1569	16	
Refuge de Furfande	2288	19,6	192	1761	101	
Col de Furfande	2505	20,8	153	1914	9	
Cabane Plan du Vallon	2004	23,7	20	1934	496	
R1 : Arvieux	1551	27,1	23	1957	456	





DESCRIPTIF :

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

Vous prenez 600 m en 3,5 km, 17% de pente moyenne !

Vous arrivez au 1er 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) Vous récupérez le GR58 (Tour du Queyras), qui va être votre grand compagnon tout au long du parcours.

Il vous 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 20,5.

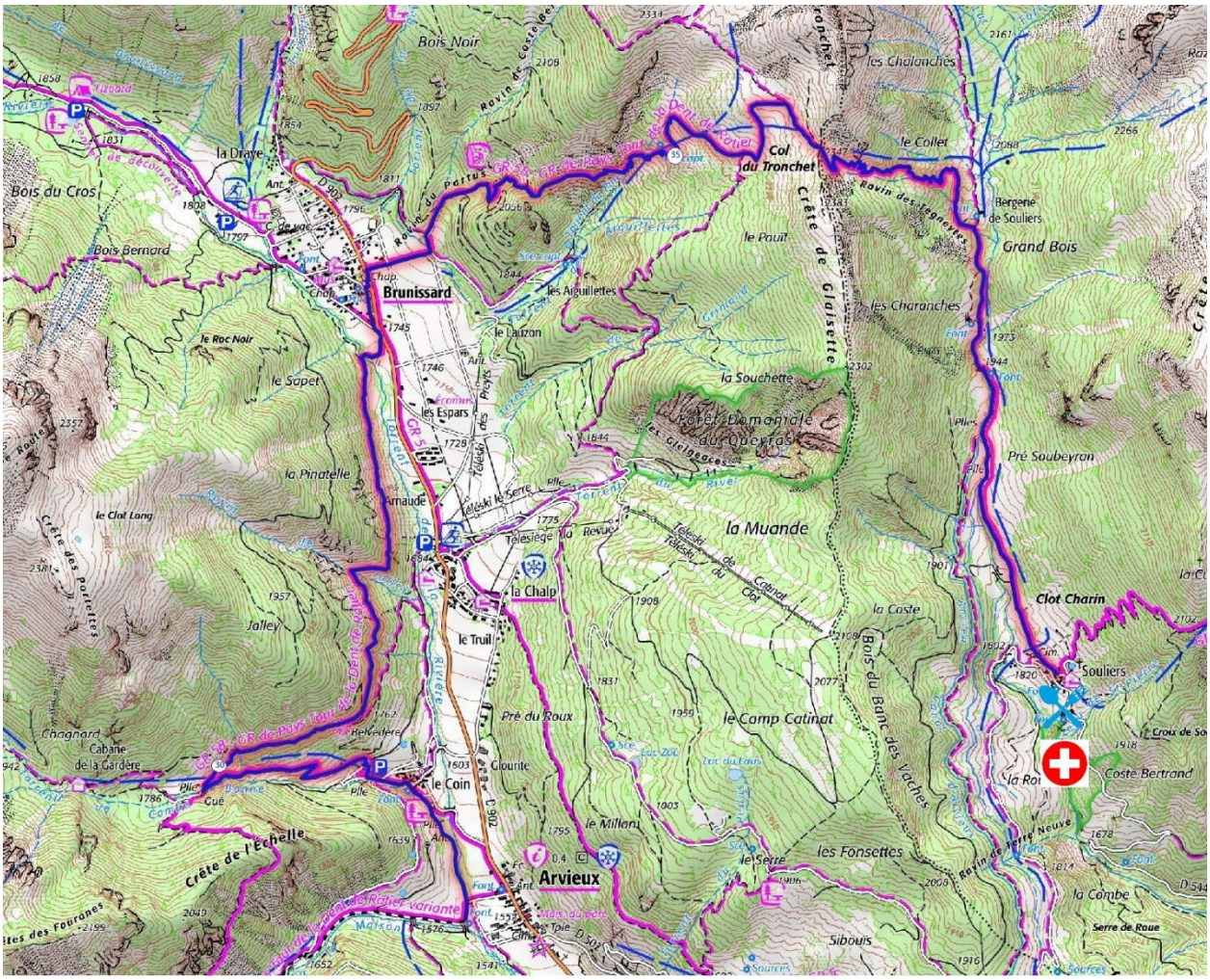
La 1ère partie de la descente est assez raide (500 m sur 3 km), puis à partir de la cabane du Vallon, cela devient plus doux pour arriver sur **Arvieux** (km 27,1).

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

Section 3 : Arvieux - Souliers

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	Difficulté
R1 : Arvieux	1551	27,1				
Le Gué	1783	29,8	212	2169	0	
Brunissard	1722	33	33	2202	38	
Col du Tronchet	2347	36,4	570	2772	26	
R2 : Souliers	1829	39,9	16	2788	531	


Guillestre 1060m
Pont du Simoust 921m
Les Girards 1657m
Col Garnier 2279m
Col de Furfande 2505m
Arvieux 1551m - R 01
Col du Tronchet 2347m
Souliers 1820m - R 02
Col de Péas 2629m
Les Fonds 2640m - R 03
Col du Petit Malrif 2830m
Col des Thures 2797m
Le Roux 1719m - R 04
Colette de Billy 2386m
Ristolas 1800m - R 05 - Base de Vie 01
Col Vieux 2986m
Refuge Agnel 2572m - R 06
Pic de Caramantran 3021m
Refuge de la Blanche 2500m
St Véran 2037m - R 07
Col des Estronques 2651m
Cailliac 1657m - R 08 - Base de Vie 02
Col Giraudin 2698m
La Barge 1860m - R 09
Les Houerts 1726m
Col des Houerts 2871m
Refuge de Basse Rua 1750m - R 10
Sous le Pic d'Escreins 2860m
Guillestre 1060m
3000
2600
2200
1800
1400
1000
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
110
120
130
140
150
160
164 km / 11200 m+


Bois Noir
les Chalonches
le Collet
Col du Tronchet
Bergerie de Souliers
Grand Bois
Bois du Cros
la Draye
Bois Bernard
Brunissard
les Aiguillettes
le Pauit
les Charanches
le Roc Noir
le Lauzon
la Souchette
le Sapet
les Espars
Forêt Domaniale du Queyras
Pré Soubeyran
la Pinatelle
Arnaudé
la Muande
le Clot Lang
Télésiège Nid
la Chalp
Clot Charin
le Truit
la Coste
Souliers
Jalley
Pré du Roux
le Camp Catinat
Chagnard
Cabane de la Gardère
le Coin
Clourite
le Millant
Coste Bertrand
les Fonsettes
Arvieux
la Combe
Crête de l'Echelle
Sibouis
Serre de Roue

Descriptif:

Après Arvieux, vous restez sur le GR 58. Une petite montée vous attend ! 212 m sur 2,2 km pour atteindre le Gué du torrent.

Vous êtes ensuite sur une courbe de niveau pour arriver au village de **Brunissard (km 33) pied du Col d'Izoard !**

Vous abordez ensuite la 2ème difficulté de la journée : l'ascension du **Col du Tronchet (2347 m).**

570 m en 3,4 km sur un magnifique sentier qui démarre d'abord en forêt, puis finit à découvert.

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

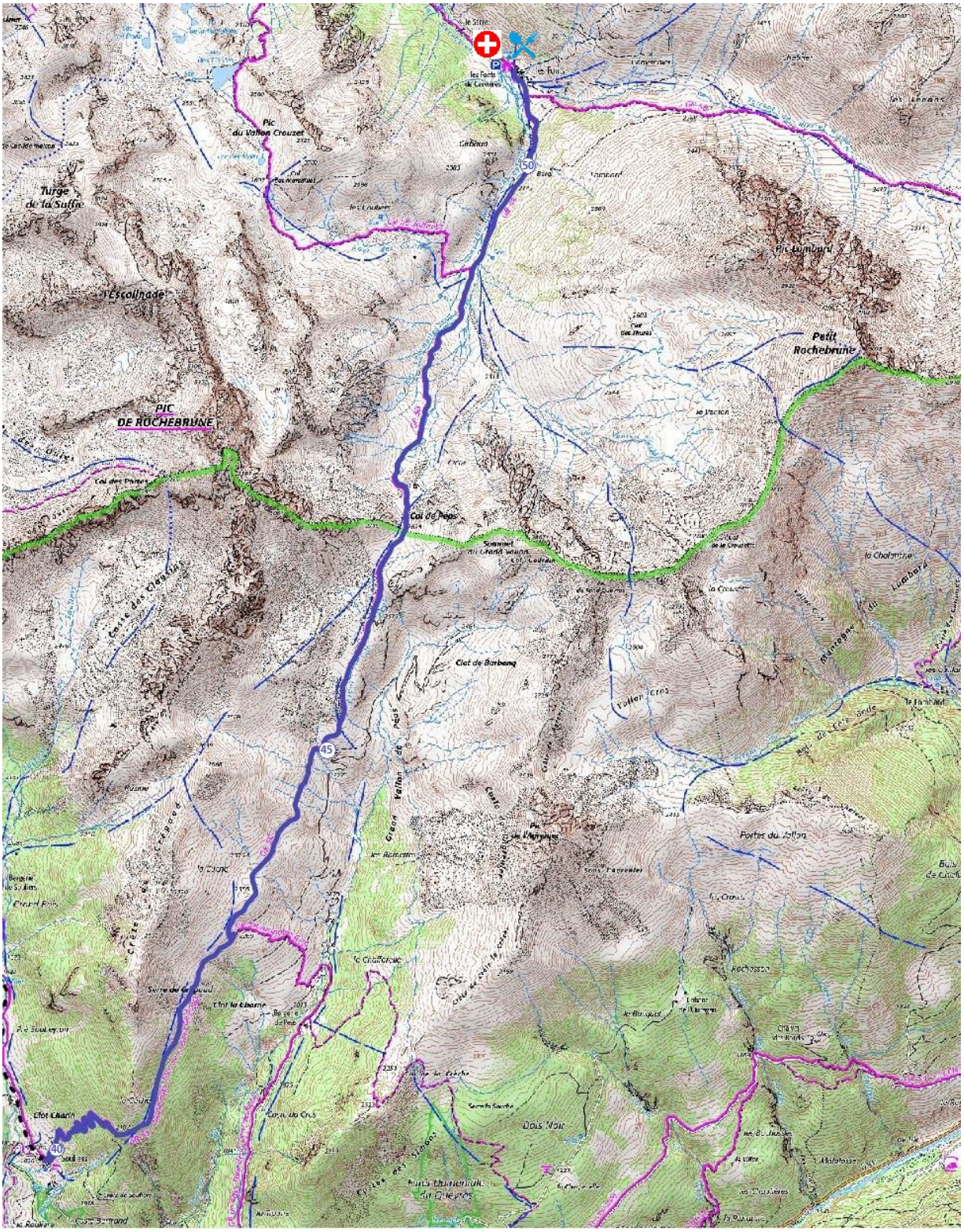
A partir de la Bergerie de Souliers, la descente devient plus douce, le long du torrent, jusqu'au hameau de **Souliers (alt 1829 m).**

2ème ravitaillement de la course, km 39,9 (solide + liquide).

Section 4 : Souliers - Les Fonds de Cervières

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	Difficulté
R2 : Souliers	1829	39,9				
Serre de Crépeau	2279	42,7	395	3183	21	
Col de Péas	2629	47	427	3610	39	
R3 : Les Fonds de Cervières	2038	51	11	3621	560	




Pic du Vallon Creuzet
Turge de la Suffe
l'Escalinade
PIC DE ROCHEBRUNE
Col des Portes
Col de Pégo
Petit Rochebrune
Pic Lombard
Clot de Barbeng
Portes du Vallon
Clot Chadin
Bois Noir
50
45
40

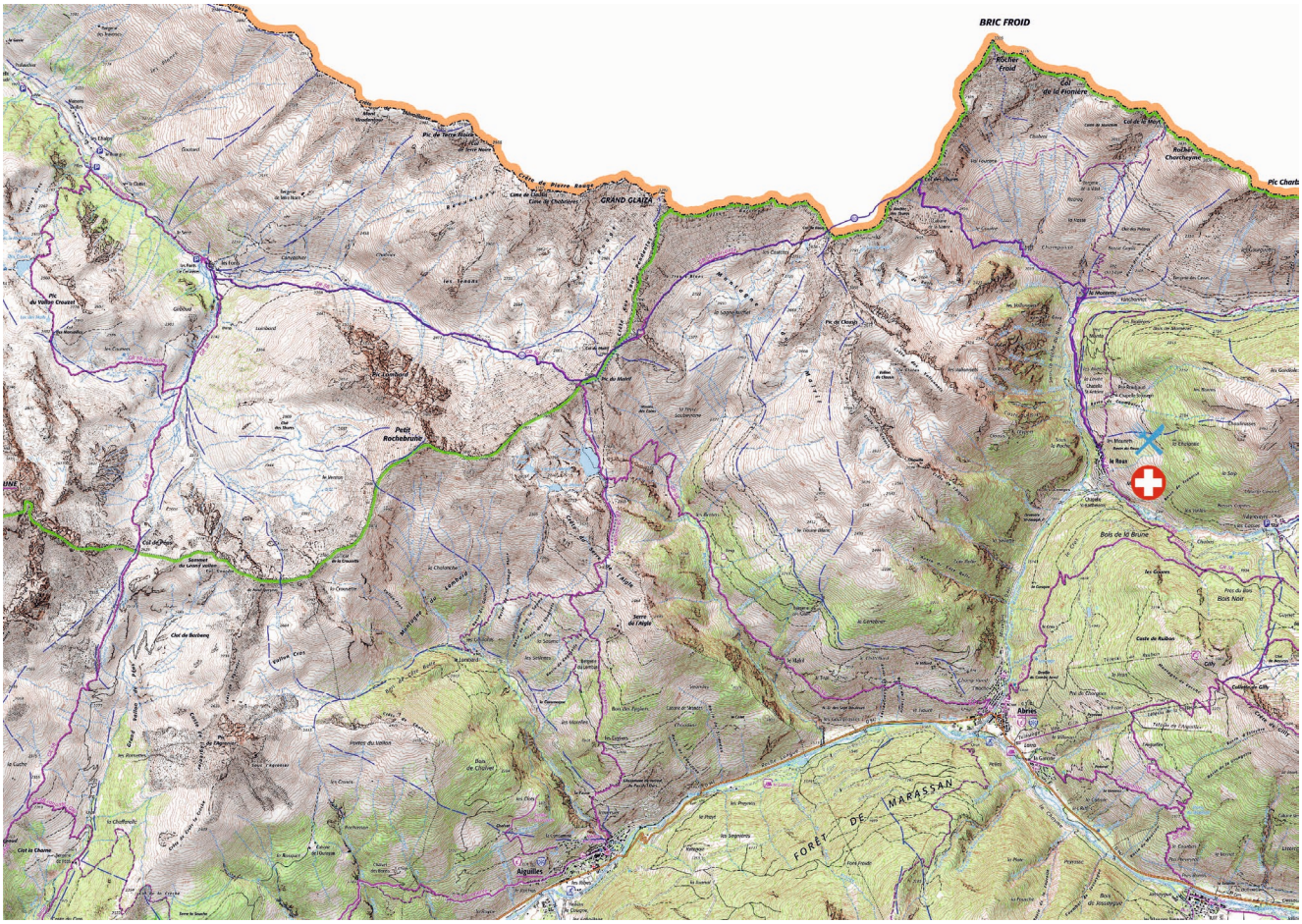
Descriptif:

L'ascension du **Col de Péas** va se faire en 2 parties :
Une 1ère, assez raide jusqu'à la « Serre de Crépeau » : 395 m en 2,8 km, puis une 2nde plus facile jusqu'au col : 427 m sur 4,3 km.
Vous êtes toujours sur le GR 58 !
Col de Péas (alt 2629 m). Vous êtes au km 47 et vous avez déjà « avalé » près de 3 600 m de d+ !
Il vous reste ensuite 4 km de descente pour arriver aux **Fonds de Cervières, 3ème ravitaillement de la course (solide + liquide).**
Prenez des forces, une grosse difficulté vous attend par la suite !

Section 5 : Les Fonds de Cervières - Le Roux

Point du parcours	Altitude	Distance	D+ étape	D+ cumulé	D-	Difficulté
R3 : Les Fonds de Cervières	2038	51	11	3621	560	
Torrent de Pierre Rouge	2493	54,7	417	4038	10	↗
Pic du Malrif	2906	56,3	358	4396	0	↗
Col des Thures	2797	61,2	270	4666	300	→
La Montette (eau)	1920	64,7	10	4676	880	↘
R4 : Le Roux	1751	66,9	0	4676	180	↘





DESCRIPTIF :

Vous entamez ensuite l'ascension du **Col du petit Malrif (2851 m),** sur 5,3 km.

La 1ère 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 !)

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

Contrairement à la 1ère édition, le parcours part ensuite sur la gauche le long de la « crête des Eaux pendantes ».

Vous passez d'abord au Pic du Malrif (2906m), puis au Col de Rasis (2921m); vous entrez en Italie, pendant 1 km; puis enfin le Col des Thures, avant d'aborder la descente vers la commune d'Abries.

La 1ère partie de cette descente (jusqu'au hameau de La Montette) est TRES raide! Attention au cassage de fibres!
850 md- sur 3,4 km!

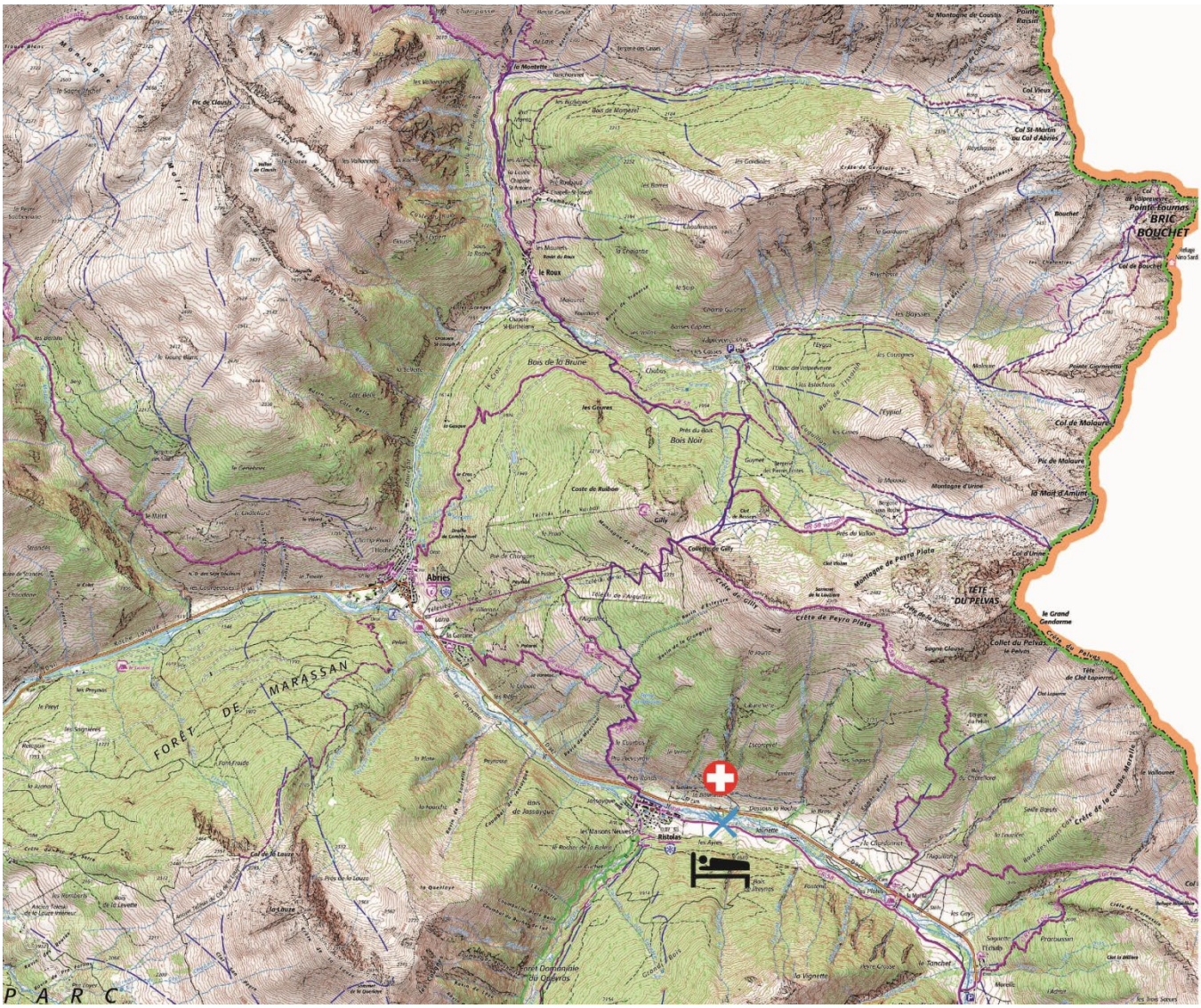
La 2ème partie, jusqu'au hameau du **Roux** est beaucoup plus roulante.

Vous êtes au km 67. Le 4ème ravitaillement vous attend (solide + liquide).

Section 6 : Le Roux – Ristolas

Point du parcours	Altitude	Distance	D+ étape	D+ cumulé	D-	Difficulté
R4 : Le Roux	1751	66,9	0	4676	180	
Collette de Gilly	2366	71,5	660	5336	50	
Base de vie : Ristolas	1607	76,6	4	5346	770	





Descriptif:

Section inédite là aussi entre Le Roux et Ristolas.
En sortant du hameau, les coureurs descendent en direction du « Bois Noir », pour aborder l'ascension de la Colette de Gilly.
660 md+ sur 3,5 km.
Au sommet, vous aurez l'occasion d'admirer le superbe panorama, avec en prime le Viso plein Est.
Il vous reste maintenant une descente à bien gérer sur la Base de vie de Ristolas:
760 m d- sur 5km.
Vous êtes au km 76 de votre Ultra Tour.

Section 7 : Ristolas (Base de Vie) - Refuge Agnel

Point du parcours	Altitude	Distance	D+ étape	D+ cumulé	D-	Difficulté
Base de vie : Ristolas	1607	76,6	4	5346	770	
La Monta	1663	79,3	60	5406	0	
Chalanche	1728	80,8	56	5462	6	
Lac Foréant	2628	87,6	960	6422	51	
Col Vieux	2806	89	190	6612	9	
R5 : Refuge Agnel	2577	90,8	0	6612	239	




P A R C
R É G I O N A L
Q U E Y R A S
Risoul
Pic du Fond de Peynin
Pic de Chabrière
Pic Ségure
Pic de Malaqueste
Malaqueste
Fontgillarde
LE GRAND QUEYRAS
Pic de Foreant ou Pointe des Fonzes
Pic de Château-Renard
Pointe des Scolettes
Pointe des Soupes Longues
LE PAIN DE SUCRE
Col Agnel
Peyra Cholva
Crête de la Trélingue
Crête de la Coste Rouge
Crête de la Cabane
Crête de la Font Fouder
Crête de la Font Sancte
Crête de la Font Sancte
Crête de la Font Sancte

Descriptif:

Après une bonne pause à la **Base de vie de Ristolas**, vous repartez bien revigoré, sur la piste qui suit le Guil sur la droite.
Vous passez devant le gite de **La Monta**, puis le hameau de **l'Echalp.**
Au Km 80, vous quittez enfin la piste pour prendre le sentier qui monte à droite dans le bois.
Vous êtes au début de la longue ascension du Col Vieux (2806 m), 1150 m de d+ vous attendent en 8km !
C'est une grosse difficulté de la course qui se présente à vous, il faudra bien la gérer sans y laisser trop de plumes…
L'ascension démarre en sous-bois, par un sentier assez raide.
On prend 960 m sur 6,8 km !
Vous arrivez au Lac Egourgeou, puis au Lac Foréant !
Attention de bien rester exclusivement sur le sentier ! Cette zone est un domaine protégé !
La dernière partie pour arriver au Col Vieux est un peu moins raide…

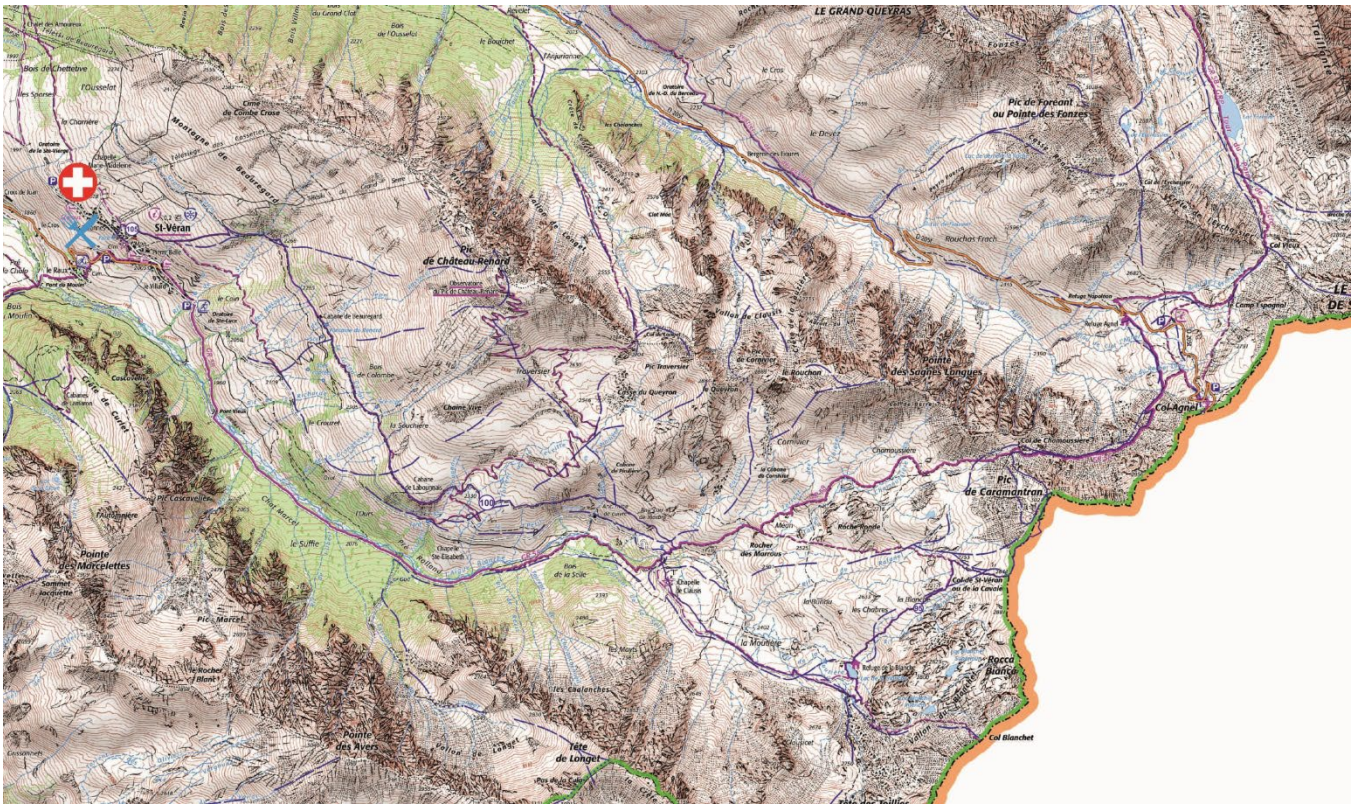
Km 88,4, vous y êtes enfin au Col Vieux (alt 2806m) ! Admirez le **« Pain de Sucre » (3208m)** qui est juste sur votre gauche !

Il vous reste maintenant 1,9 km de descente douce pour arriver au **Refuge Agnel**, où vous attend le **Ravitaillement 5.**

Section 8 : Refuge Agnel - St Véran

Point du parcours	Altitude	Distance	D+ étape	D+ cumulé	D-	Difficulté
R5 : Refuge Agnel	2577	90,8	0	6612	239	
Col de Chamoussière	2894	93,4	312	6924	0	
Pic de Caramantran	3020	94	118	7042	0	
Refuge de la Blanche (eau)	2501	96,7	0	7042	510	
Chapelle de Clausis	2388	98,6	21	7063	161	
R6 : St Véran	2033	105,9	24	7087	339	


Guillestre 1060m
Pont du Simoust 921m
Les Girards 1657m
Col Garnier 2279m
Col de Furlande 2505m
Arvieux 1551m - R 01
Col du Tronchet 2347m
Soulliers 1820m - R 02
Col de Pâse 2629m
Les Fonds 2040m - R 03
Col du Petit Matrif 2830m
Col des Thures 2797m
Le Roux 1719m - R 04
Colette de Gilly 2386m
Ristolas 1800m - R 05 - Base de Vie 01
Col Vieux 2808m
Refuge Agnel 2572m - R 06
Pic de Caramantran 3021m
Refuge de la Blanche 2500m
St-Véran 2037m - R 07
Col des Estronques 2651m
Ceillac 1837m - R 08 - Base de Vie 02
Col Girardin 2699m
La Barge 1890m - R 09
Les Houerts 1726m
Col des Houerts 2871m
Refuge de Basse Rua 1750m - R 10
Sous le Pic d'Escreins 2860m
Guillestre 1060m
3000
2600
2200
1800
1400
1000
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
110
120
130
140
150
160
164 km / 11200 m+


LE GRAND QUEYRAS
Pic de Forcant ou Pointe des Fonzes
St-Véran
Pic de Château-Renard
Pointe des Sagnes Longues
Col Agnel
Pic de Caramantran
Pointe des Marcelettes
Pic Marcel
Pointe des Aiveys
Tête de Longet
Rocca Bianca
Col Blanchet

Descriptif:

Après une pause bien méritée, vous repartez pour l'ascension du 8ème sommet de la course, **le Pic de Caramantran (3025m), point culminant !**
Vous démarrez par l'ascension du **Col de Chamoussière (2894m).** L'ascension se fait assez facilement, 312 m sur 2,6 km.
Au Col, vous quittez le GR58 pour rejoindre sur votre gauche, après 100 m d'ascension, le **Pic De Caramantran.**
Là aussi, prenez le temps d'admirer le paysage, **le point de vue est fabuleux !**
Sur la resdecente, vous êtes sur la frontière italienne pendant quelques centaines de mètres, jusqu'au Col de St Véran.
Puis, vous prenez le sentier qui part « main droite », vers le **Refuge de la Blanche**.
Vous démarrez la descente sur le GR 58, puis après 1,5 km vous le quittez pour tourner à gauche vers le refuge de la Blanche.
Refuge de la Blanche (alt 2501 m, km 96) : 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.**
Vous contournez le refuge pour passer devant le Lac de la Blanche et prendre la direction de la **Chapelle de Clausis**, par le sentier monotrace.

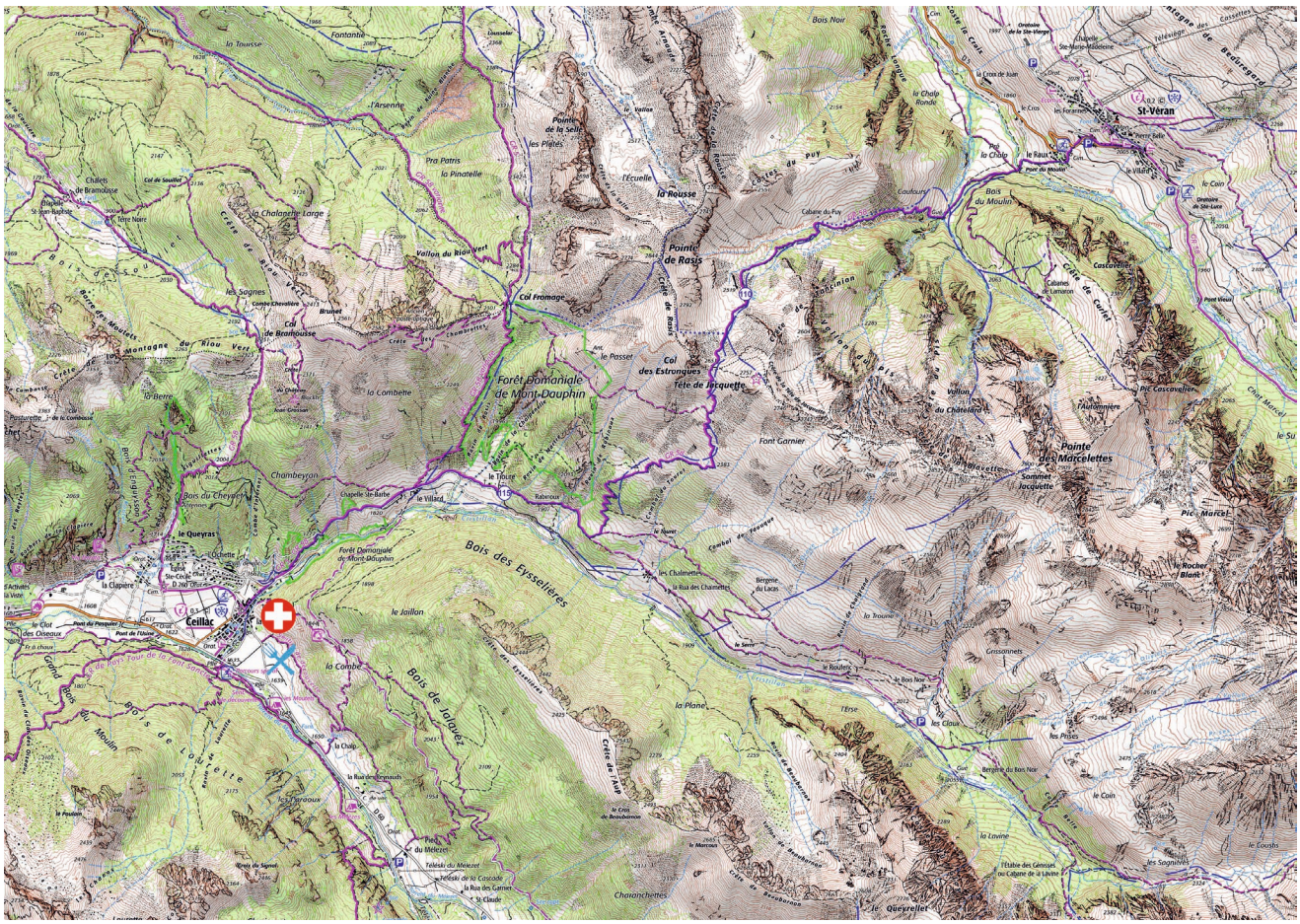
Après la Chapelle, vous coupez le GR58 qui vient de droite, pour prendre le « sentier du canal » qui va vous permettre de rejoindre St Véran par le haut.
Après 7,5km de sentier en balcon, vous arrivez enfin à **St Véran (alt 2040m), plus haut village d'Europe !**

St Véran, km 105, ravitaillement 6 (solide + liquide).

Section 9 : St Véran - Ceillac

Point du parcours	Altitude	Distance	D+ étape	D+ cumulé	D-	Difficulté
R6 : St Véran	2033	105,9	24	7087	339	
Le Pont du Moulin	1842	107,5	8	7095	153	
Col des Estronques	2654	111,6	802	7897	30	
Rabinoux	1911	115,1	3	7900	717	
Base de Vie : Ceillac	1633	118,6	10	7910	283	




Ceillac
St-Véran
Forêt Domaniale de Mont-Dauphin
Col des Estronques
Tête de Jasquette
Pointe de Rasis
la Rousse
Col Fromage
Bois des Eyssellères
Bois de Jolquez
Pointe des Marcelettes
Font Garnier
Chambeyron
le Queyras
le Villard
la Combette
la Chalanche Large
Col de Bramousse
Vallon du Riou Vert
Montagne du Riou Vert
Bois du Moulin
Cascavelier
Pic Cascavelier
Pic Marcel
le Rocher Blanc
la Plane
le Jaillon
la Combe
Chanonchettes
le Queyrellet
les Prêtes
le Coin
le Coustis
la Lavine
Bois Noir
Pointe de la Selle
les Prêtes
l'Ecuelle
Pra Patris
la Pinatelle
l'Arsenne
la Touisse
Fontanie
les Sagnes
Combe Chevalon
Brunet
le Berre
Chalets de Bramousse
Col de Saulce
Tête Noire
Bois du Cheyron
la Clapière
Pont du Pensier
Pont de l'Ubaye
Ste-Cécile
les Oiseaux
le Clot
la Viste
Activités
Gorges du Bois du Moulin
Bois de Loubette
le Pasquier
les Chéraoux
la Rua des Canaux
Bois Dret
Pont du Mélezet
Télésiège du Mélezet
Télésiki de la Cascade
la Rua des Garnet
St Claude
Grand Bois de Chanon
Bois de la Tour
Bois de la Tour de la Serre
Col de la Serre
Col de la Serre Ronde
Col de la Serre Ronde
Col de la Serre Ronde

Descriptif:

A partir de St Véran vous risquez de vous faire doubler par les coureurs du « Trail des crêtes » 65 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 !

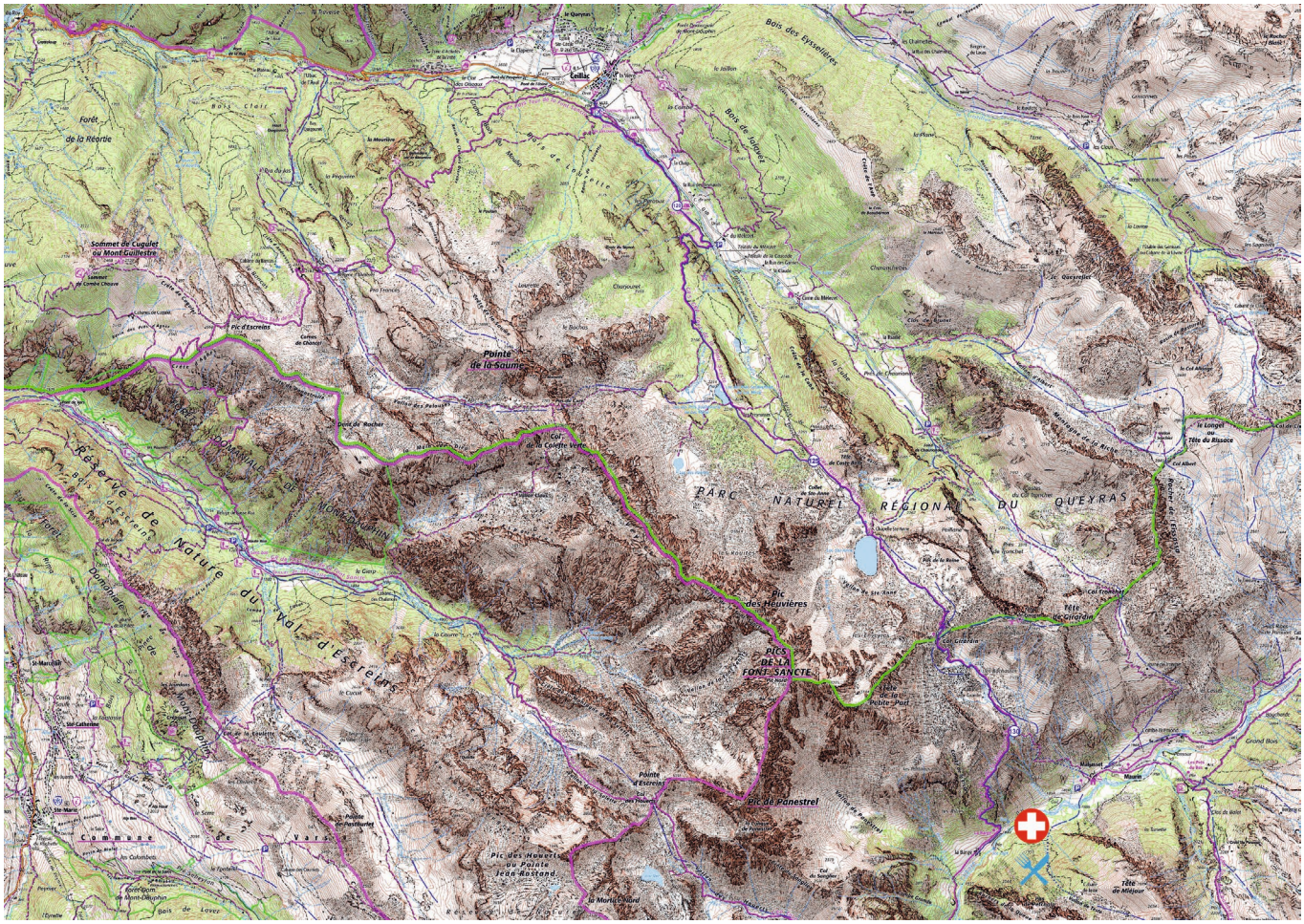
A partir du Gué, vous prenez 689 m sur 3,3 km ! 21% en moyenne ! Puis ça se calme un peu, 113m sur 0,8km.
Col des Estronques (2654 m), 9ème point haut de la course ! km 111,5.
Vous basculez ensuite dans la vallée de **Ceillac.**
La descente est assez raide sur sa 1ère portion, puis beaucoup plus facile à partir de la piste (km 114).
Il reste 3,7 km et 280 m d- pour rejoindre **Ceillac** et la **2ème Base de Vie du parcours.**

Ceillac, km 118, vous avez déjà accompli 7910 m de d+ !
Vous pourrez profiter d'un repas chaud, soins de kiné, podologues, dortoir, sacs d'allégement.

Section 10: Ceillac – La Barge

Point du parcours	Altitude	Distance	D+ étape	D+ cumulé	D-	Difficulté
Base de Vie : Ceillac	1633	118,6	10	7910	283	
Parking du Mélezet	1690	121,1	60	7970	23	↗
Lac Miroir	2228	124	543	8513	9	↗
Lac Ste Anne	2783	126,8	210	8723	20	↗
Col Girardin	2181	128,8	300	9023	0	↗
Torrent des séchoirs	2680	130,6	0	9023	320	↘
R8 : La Barge	1880	132,9	0	9023	500	↘


Guillestre 1060m
Pont du Simouset 921m
Les Girards 1657m
Col Sarrier 2279m
Col de Furlande 2505m
Arvieux 1551m - R 01
Col du Tronchet 2347m
Soulières 1820m - R 02
Col de Péas 2629m
Les Fonds 2040m - R 03
Col du Petit Melrif 2835m
Col des Thures 2787m
Le Roux 1719m - R 04
Colette de Gilly 2386m
Ristolas 1600m - R 05 - Base de Vie 01
Col Vieux 2868m
Refuge Agnel 2572m - R 06
Pic de Caramantran 3021m
Refuge de la Blanche 2500m
St Véran 2037m - R 07
Col des Estronques 2651m
Ceillac 1637m - R 08 - Base de Vie 02
Col Girardin 2699m
La Barge 1986m - R 09
Les Houerts 1726m
Col des Houerts 2671m
Refuge de Basse Rua 1750m - R 10
Sous le Pic d'Escreins 2860m
Guillestre 1060m
3000
2600
2200
1800
1400
1000
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
110
120
130
140
150
160
164 km / 11200 m+


Forêt de la Réortie
Sommet de Cugulet ou Mont-Guillestre
Pic d'Escreins
Pointe de la Sausse
Réserve de Naturie du Vol d'Escreins
PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS
Pic des Heuvières
PICS DE LA FONT SANCTE
Pic de Panestrel
Pic des Heuvières ou Pointe Jean-Bastard
Le Longet ou Tête du Rissace
Tête de Girardin
Tête de Milaour

Descriptif:

En partant de Ceillac par le Gr58, on se dirige jusqu'au parking du Mélézet, par un sentier en faux plat montant.
A partir de là, la pente se raidit.
450 md+ sur 2 km.
Puis ça se calme un peu, aux abords du magnifique Lac Miroir.
Après le lac, on quitte le Gr5, pour emprunter le petit sentier qui part à droite, pour le récupérer un peu plus loin, sur la piste de ski.
On arrive rapidement au Lac Ste Anne, un des plus beaux lacs du Queyras!
Après le Lac, le sentier se durcit pour arriver jusqu'au Col Girardin (2699m).
Le haut Ubaye s'offre alors devant vous.
La descente vers La Barge démarre facilement, mais après l'intersection du sentier de Maljasset, la pente devient plus importante.
Partie à bien savoir gérer, sous peine de perdre ses quadris…
Au pied de la descente, vous arrivez au Ravitaillement 9, de La Barge.

Section 11: La Barge – Refuge Basse Rua

Point du parcours	Altitude	Distance	D+ étape	D+ cumulé	D-	Difficulté
R8 : La Barge	1880	132,9	0	9023	500	
Parking des Houerts	1724	135,3	10	9033	160	
Torrent	2262	137,4	530	9563	0	
Lac Bleu	2520	139,2	260	9823	0	
Col des Houerts	2871	140,7	350	10173	0	
Le Riff Bel	2102	144,1	0	10173	770	
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	148,2	0	10173	350	





Descriptif:

Après une bonne pause, vous pouvez reprendre votre progression vers l'arrivée.
Vous quittez rapidement la route pour descendre, toujours sur le Gr5, vers le lit de l'Ubaye.
Partie assez facile de faux plat descendant, en sous-bois, sur 2km.
Puis, arrivé au parking des Houerts, vous retraversez la route pour attaquer la difficulté majeure de cette fin de course: l'Ascension du Col des Houerts!
1150 md+ sur 5km.
La 1ère partie de l'ascension est très dure!
530 md+ sur 2 km.
Puis ca se calme un peu, le long du Torrent des Houerts.
Vous pourrez en profiter pour admirer ce panorama si particulier du Val d'Escreins, 100% minéral, 100% sauvage.

Ca se corse à nouveau pour la fin: 350 md+ sur 1,5km.
Km 140, vous arrivez enfin au sommet. Allez, plus qu'une ascension et vous serez finisher de l'Ultra Tour.

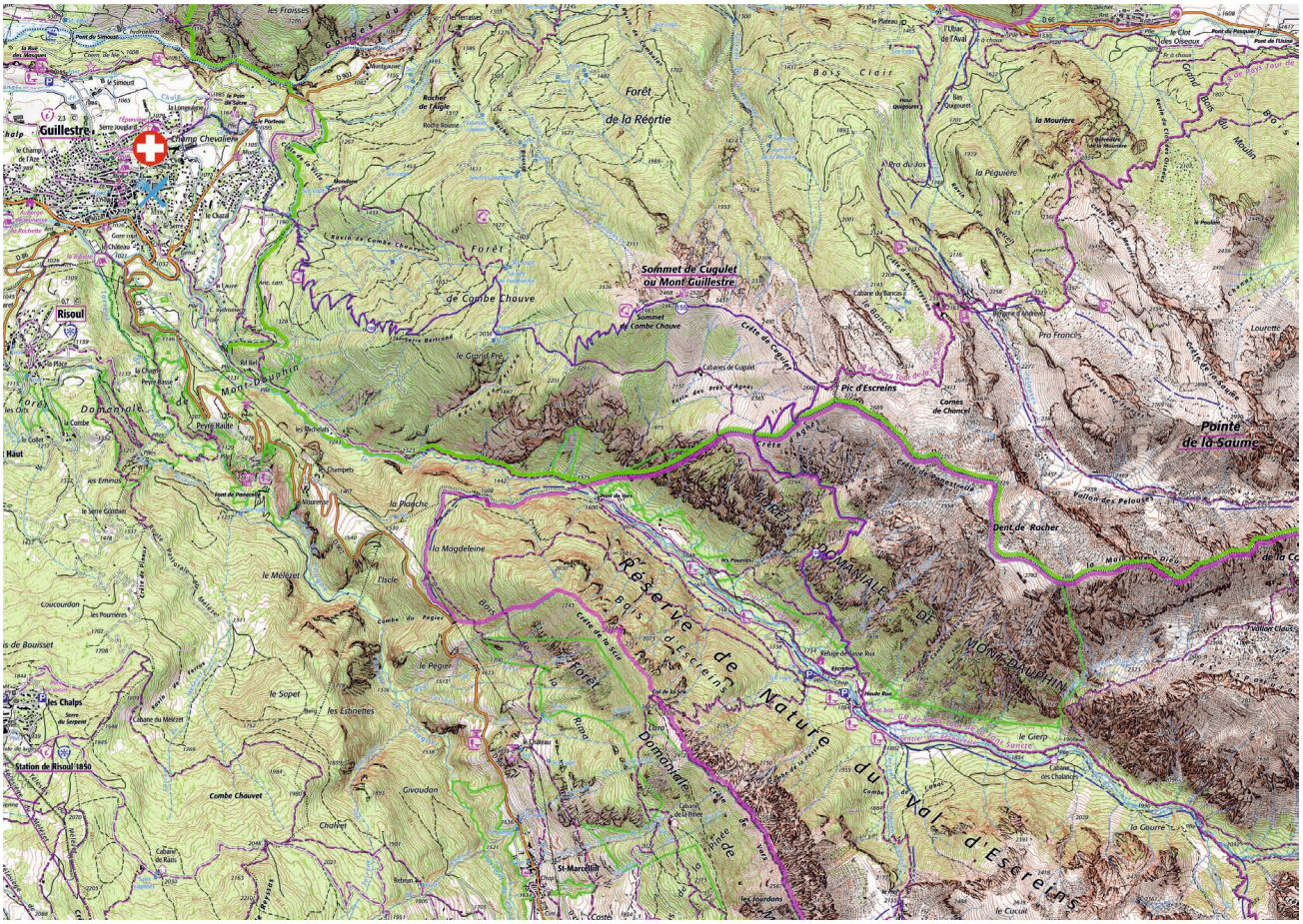
Le début de la descente dans le Vallon de la Selette est technique, attention aux chevilles!
Puis le parcours rejoint le ruisseau du Rif Bel et la pente devient beaucoup plus douce, jusqu'au **Refuge de Basse Rua, km 148.**

Attention, c'est le dernier ravitaillement de la course, **prenez votre temps.**

Section 12: Refuge Basse Rua- Guillestre (Arrivée)

Point du parcours	Altitude	Distance	D+ étape	D+ cumulé	D-	Difficulté
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	148,2	0	10173	350	
Torrent du Pis	2274	151,1	530	10703	0	
Sous le Pic d'Escreins	2 660	153,7	410	11113	30	
Fontaine	2013	157,7	40	11153	670	
Guillestre (Arrivée)	1050	164,5	13	11166	980	





Après Basse Rua, vous repartez revigoré, prêt à affronter le dernier Col, le Pic d'Escreins.
Une 1ère partie d'ascension assez dure, avec 530 md+ sur 3 km. (Passage des mains courantes sécurisé comme en 2022).
La 2ème partie est un peu plus aisée: 410 md+ sur 2,6km.
Km 153, vous arrivez au dernier point haut de la course, « sous le Pic d'Escreins », alt 2660m.
Prenez le temps d'admirer le paysage et la vue à 360°: Le Queyras sur votre droite, les Ecrins droit devant.

Il ne vous reste maintenant, plus qu'à bien négocier la dernière difficulté:
La descente finale jusqu'à Guillestre: 1650 md-
La crête du Cugulet est roulante, les lacets de Combe Chauve un peu moins, et enfin les lacets de Serre- Bertrand pour terminer, sont plus « cassants ».

Vous arrivez dans les 1ères maisons de Guillestre, vous entendez la sono d'arrivée et les encouragements de Thibaud Chabert, notre animateur.
Vous traversez la route du Queyras, frôlez le Pain de Sucre (de Guillestre) et après 1 km de sentier le long du canal, vous passez enfin la ligne d'arrivée du Gymnase de Guillestre.

Cette fois-ci, ça y est vous êtes:

FINISHER de l'Ultra Tour 164 km du
Grand Raid du Guillestrois- Queyras 2023 !