

le QUEYRAS
GUILLESTRE - MONT VISO

GRAND RAID du GUILLESTROIS - QUEYRAS

By  **RAIDLIGHT**® 2^{ÈME} édition

L'Ultra Tour

164 KM / 11 200 MD+
Guillestre > Guillestre

La Grande Traversée

100 KM / 6 600 MD+
Abries > Guillestre

Le Trail des Crêtes

65 KM / 4 100 MD+
St Véran > Guillestre

Le Trail des Lacs

45 KM / 3 200 MD+
Ceillac > Guillestre

ROADBOOK 65 KM



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 | grandraidduguillemstrois-queyras.com

RÉGION SUD  PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR



INTERSPORT
BRIANÇON - EMBRUN

 Hautes-Alpes
le département

■ EDITO :

Quel plaisir de vous retrouver, après cette magnifique 1^{ère} 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 2^{ème} édition, les 7, 8, 9 juillet 2023.

En créant cette course, nous avons 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:**

<i>Présentation de l'épreuve</i>	<i>p4</i>
<i>Règlement de l'épreuve, les points clefs</i>	<i>p6</i>
<i>Respect de l'Environnement naturel</i>	<i>p10</i>
<i>Carte générale du parcours</i>	<i>p11</i>
<i>Tableau de marche du 65 km</i>	<i>p12</i>
<i>Profil du 65km</i>	<i>p14</i>
<i>Détails des sections</i>	<i>p15</i>
- <i>St Véran- Ceillac</i>	<i>p23</i>
- <i>Ceillac- La Barge</i>	<i>p25</i>
- <i>La Barge- Refuge Basse Rua</i>	<i>p27</i>
- <i>Refuge Basse Rua- Guillestre</i>	<i>p29</i>

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 détritrus
- Interdiction stricte de couper ou de sortir des sentiers
- Aucune nuisance sonore
- Le non 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 1^{er} 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: 65 km
Sa: 17h30: 164 km
Sa: 20h30: 100 km
- La Barge: Sa: 22h30: 164 km
Di: 01h30: 100 km
Sa: 17h30: 65 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 se prépare!

- 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 événements 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:

- 1^{er} point d'eau de la course au 20^{ème} 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 nuisance 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 personnel).

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

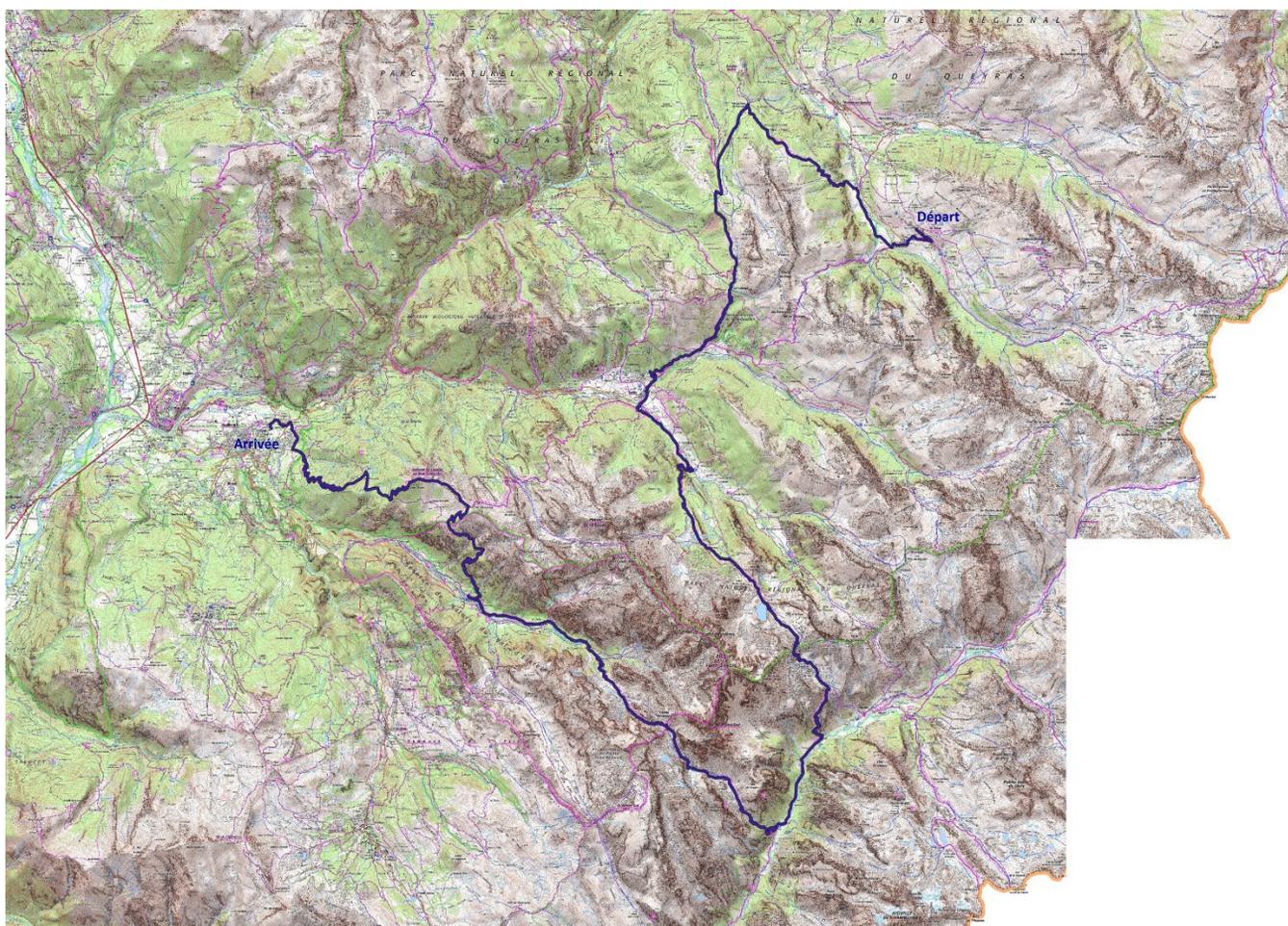


TABLEAU DE MARCHE (65 km)

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
St Véran	2033	0	0	0	0	0	
Le Pont du Moulin	1842	1,6	8	8	153	153	
Col Fromage	2301	13,5	751	759	44	197	
Le Villard	1827	15,9	3	762	717	914	
Base de Vie : Ceillac	1633	18,5	3	765	283	1197	
Parking du Mélezet	1690	21	60	825	23	1220	
Lac Miroir	2228	23,9	543	1368	9	1229	
Lac Ste Anne	2783	26,7	210	1578	20	1249	
Col Girardin	2181	28,7	300	1878	0	1249	
Torrent des séchoirs	2680	30,5	0	1878	320	1569	
R8 : La Barge	1880	32,8	0	1878	500	2069	
Parking des Houerts	1724	35,2	10	1888	160	2229	
Torrent	2262	37,3	530	2418	0	2229	
Lac Bleu	2520	39,1	260	2678	0	2229	
Col des Houerts	2871	40,6	350	3028	0	2229	
Le Riff Bel	2102	44	0	3028	770	2999	
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	48,1	0	3028	350	3349	
Torrent du Pis	2274	51	530	3558	0	3349	
Sous le Pic d'Escreins	2 660	53,6	410	3968	30	3379	
Fontaine	2013	57,6	40	4008	670	4049	
Guillestre (Arrivée)	1050	64,4	13	4021	980	5029	

Légende:



pente douce
< 10%



pente moyenne
> 10%

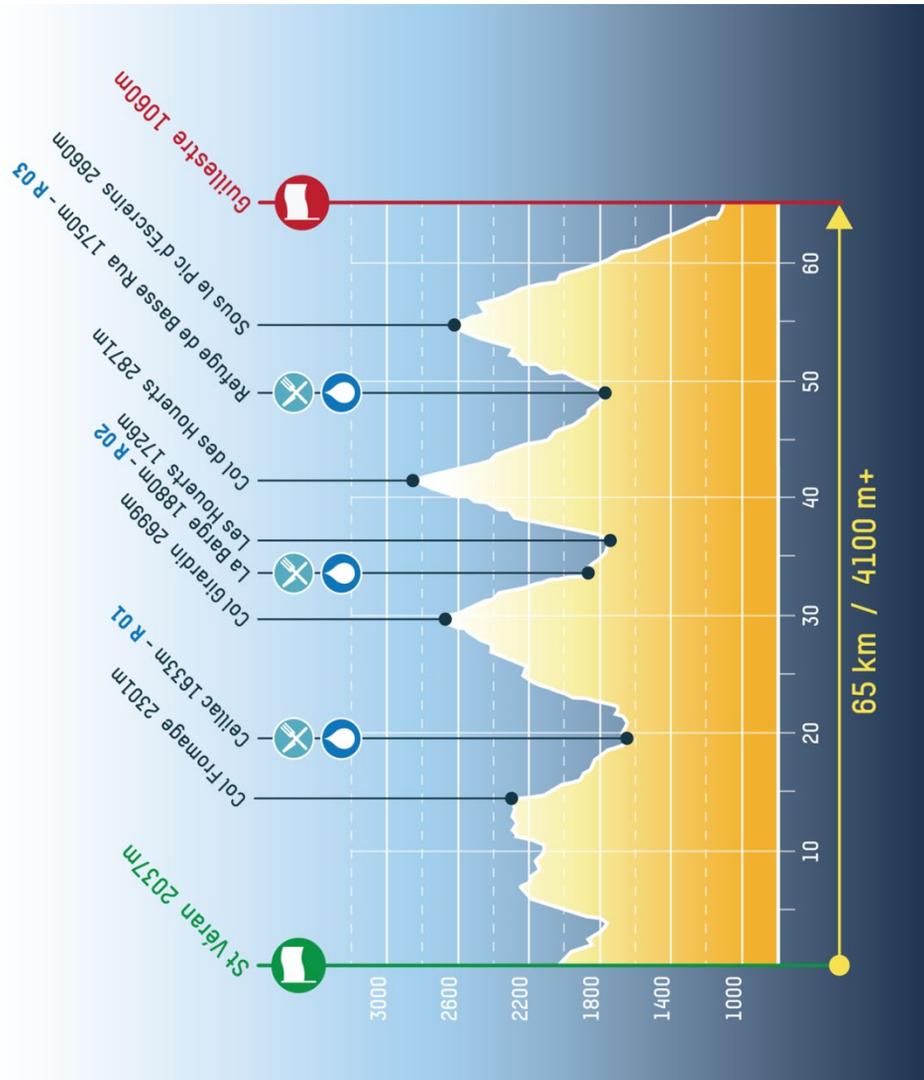


pente élevée
> 15%



pente très élevée
> 25%

Le Trail des Crêtes 65 km- Le Profil



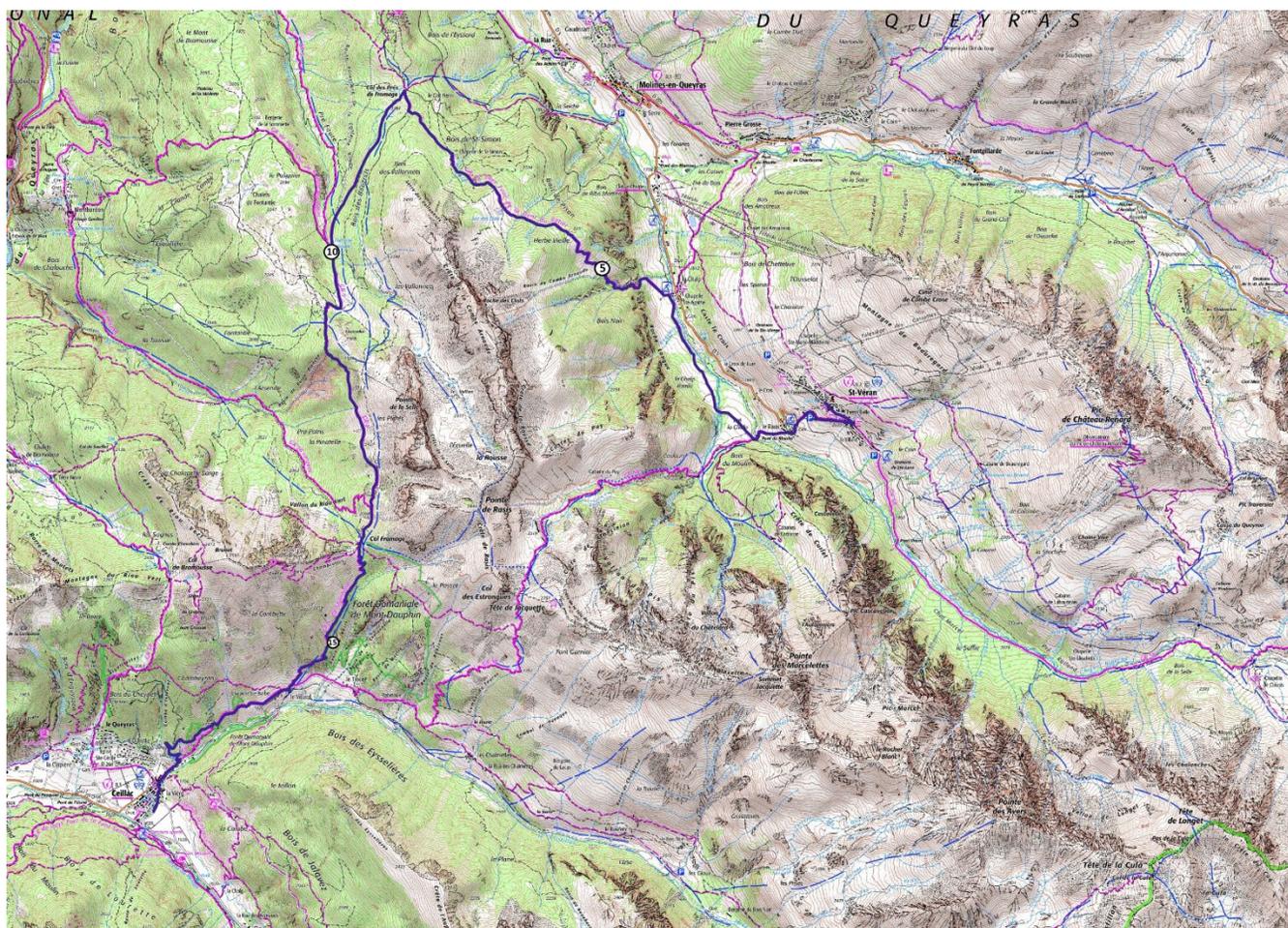
Le Trail des Crêtes 65 km- ROADBOOK

Nous avons divisé le parcours du Trail des Crêtes 65 km en 4 sections:

Section 1 : St Véran- Ceillac

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
St Véran	2033	0	0	0	0	0	
Le Pont du Moulin	1842	1,6	8	8	153	153	↘
Col Fromage	2301	13,5	751	759	44	197	↗
Le Villard	1827	15,9	3	762	717	914	↘
Base de Vie : Ceillac	1633	18,5	3	765	283	1197	↘





Descriptif:

La course démarre du centre de St Véran (Mairie), descend par la route sur le Gr58, puis par le sentier vers le Pont du Moulin.

Après le pont, on quitte le Gr58 pour partir vers La Chalpe, par une piste en faux plat descendant.

A La Chalpe, on attaque l'ascension du Col des Près de Fromage.

L'ascension se fait en douceur, sans trop de difficultés.

400 m d+ sur 3,6 km.

Après le Col des Près de Fromage (2146m), on continue à monter vers le Col Fromage.

On récupère le Gr5, au km 10.

On arrive au Col Fromage, km 13,6, alt 2301 m; 1^{er} sommet de votre course.

Après le col, on descend vers Ceillac.

460 md- sur 2,4 km, toujours sur le Gr5.

Vous arrivez au hameau du Villard, où vous récupérez les 3 autres parcours du Grand Raid!

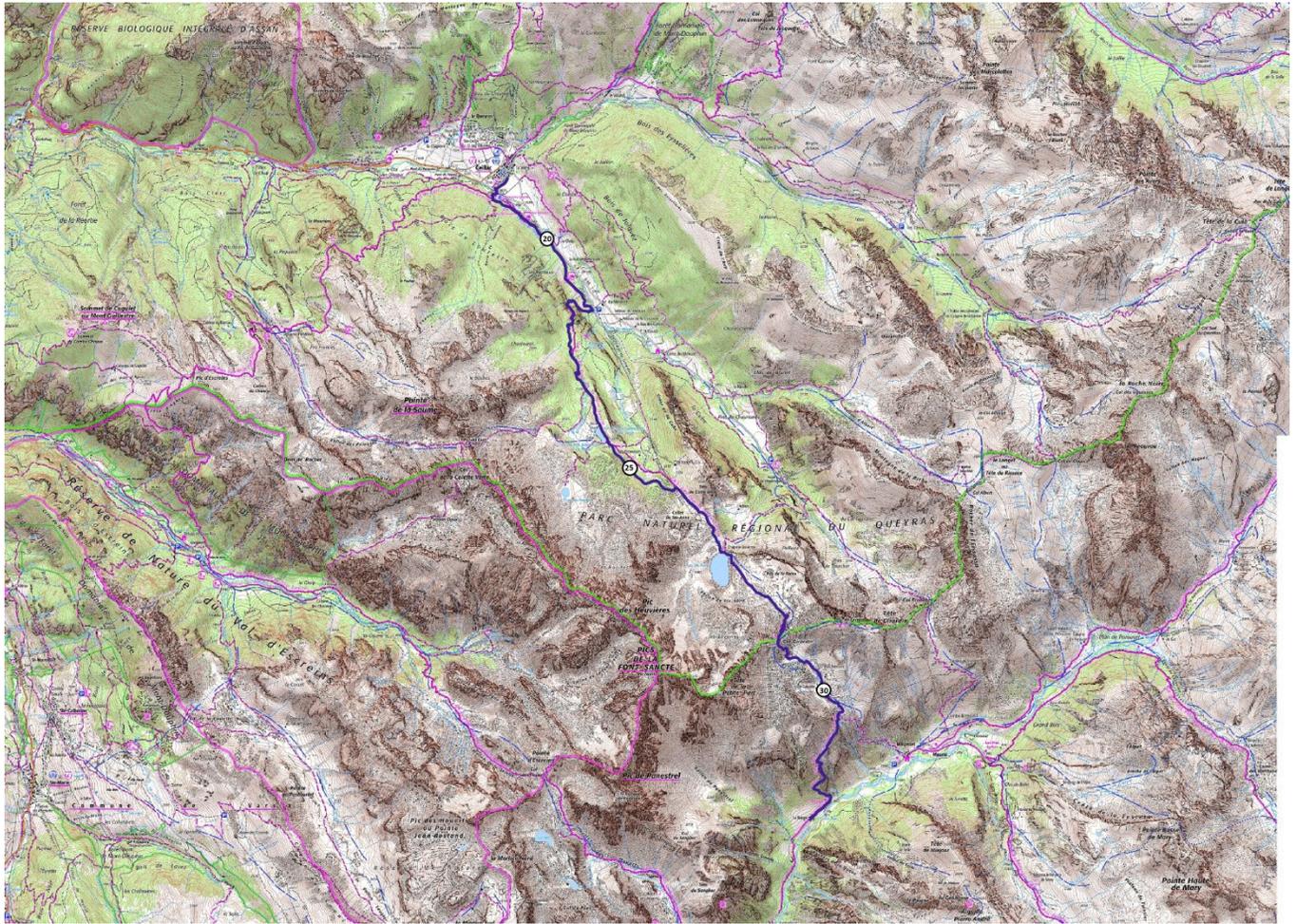
Il vous reste 2,5km pour rejoindre Ceillac et le 1^{er} ravitaillement de la course.

Vous êtes au km 18,5.

Section 2 : Ceillac- La Barge

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
Base de Vie : Ceillac	1633	18,5		765			
Parking du Mélezet	1690	21	60	825	23	1220	→
Lac Miroir	2228	23,9	543	1368	9	1229	→
Lac Ste Anne	2783	26,7	210	1578	20	1249	→
Col Girardin	2181	28,7	300	1878	0	1249	→
Torrent des séchoirs	2680	30,5	0	1878	320	1569	→
R8 : La Barge	1880	32,8	0	1878	500	2069	→





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 5, de La Barge, km 32,7.

Section 3 : La Barge- Refuge Basse Rua

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
R8 : La Barge	1880	32,8		1878			
Parking des Houerts	1724	35,2	10	1888	160	2229	→
Torrent	2262	37,3	530	2418	0	2229	→
Lac Bleu	2520	39,1	260	2678	0	2229	→
Col des Houerts	2871	40,6	350	3028	0	2229	→
Le Riff Bel	2102	44	0	3028	770	2999	→
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	48,1	0	3028	350	3349	→





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 1^{ère} 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 41, vous arrivez enfin au sommet. Allez, plus qu'une ascension et vous serez finir de l'Ultra Tour.

Le début de la descente dans le Vallon de la Selette est technique, attention aux chevilles!

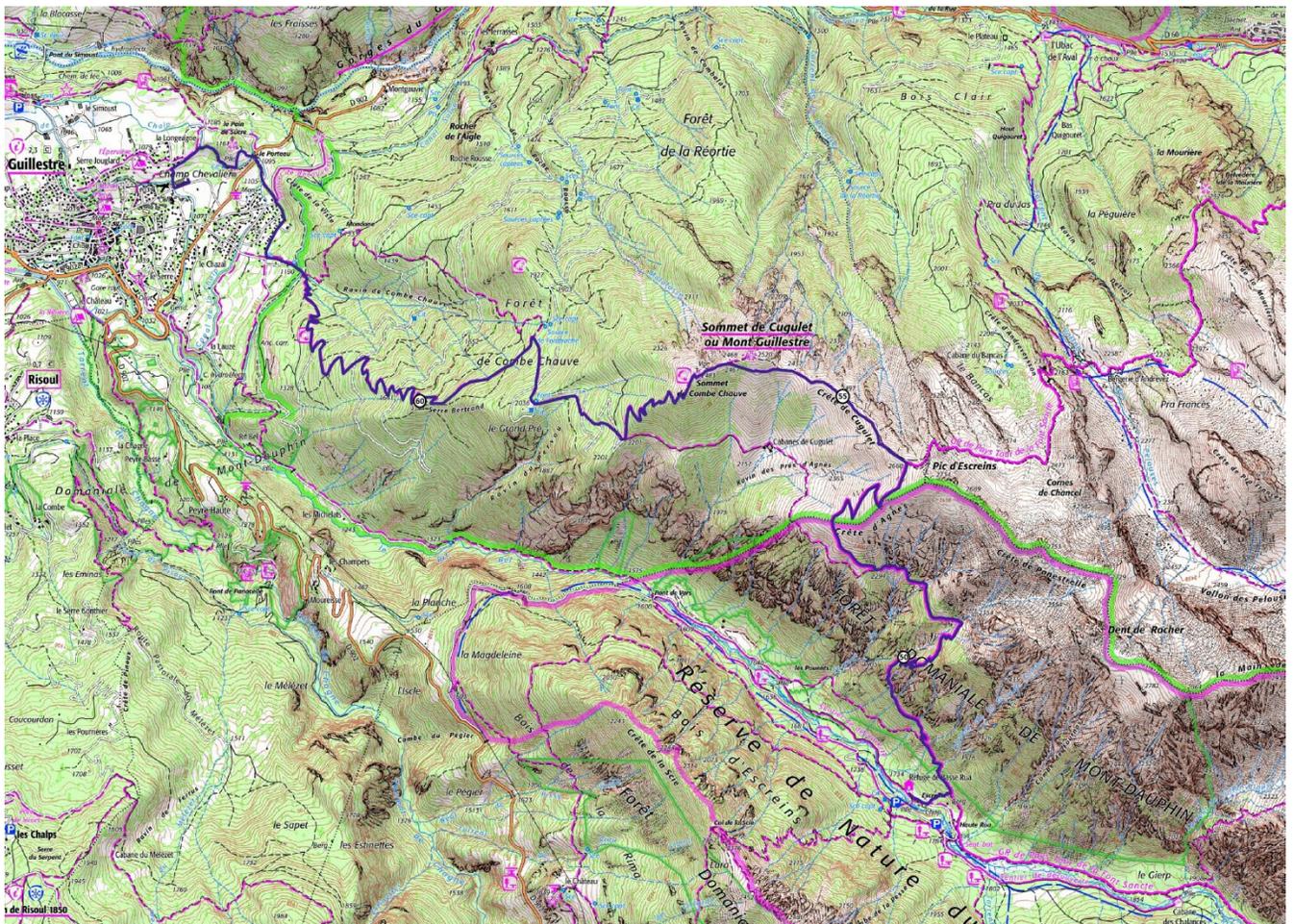
Puis le parcours rejoint le ruisseau du Rif Bel et la pente devient beaucoup plus douce, jusqu'au **Refuge de Basse Rua, km 48**.

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

Section 4 : Refuge Basse Rua- Guillestre

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	48,1					
Torrent du Pis	2274	51	530	3558	0	3349	→
Sous le Pic d'Escreins	2 660	53,6	410	3968	30	3379	→
Fontaine	2013	57,6	40	4008	670	4049	→
Guillestre (Arrivée)	1050	64,4	13	4021	980	5029	→





Descriptif:

Après Basse Rua, vous repartez revigoré, prêt à affronter le dernier Col, le Pic d'Escreins.

Une 1^{ère} partie d'ascension assez dure, avec 530 md+ sur 3 km. (Passage des mains courantes sécurisé comme en 2022).

La 2^{ème} partie est un peu plus aisée: 410 md+ sur 2,6km.

Km 54, 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 du Trail des Crêtes du
Grand Raid du Guillestrois- Queyras 2023 !**

