

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 164km



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 | grandraidduguillemois-queyras.com

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 164km</i>	<i>p12</i>
<i>Profil du 164km</i>	<i>p14</i>
<i>Détails des sections</i>	<i>p15</i>
- <i>Guillestre- Les Girards</i>	<i>p16</i>
- <i>Les Girards-Arvieux</i>	<i>p17</i>
- <i>Arvieux-Souliers</i>	<i>p18</i>
- <i>Souliers-Les Fonds de Cervières</i>	<i>p20</i>
- <i>Les Fonds de Cervières- Abries</i>	<i>p22</i>
- <i>Abries- Ristolas</i>	<i>p24</i>
- <i>Ristolas- Refuge Agnel</i>	<i>p26</i>
- <i>Refuge Agnel- St Véran</i>	<i>p28</i>
- <i>St Véran- Ceillac</i>	<i>p31</i>
- <i>Ceillac- La Barge</i>	<i>p32</i>
- <i>La Barge- Refuge Basse Rua</i>	<i>p33</i>
- <i>Refuge Basse Rua- Guillestre</i>	<i>p37</i>

PRESENTATION DES EPREUVES

Ultra Tour: 164 km

164km, 11 000 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 5h du gymnase de Guillestre
- Temps limite: 55h
- 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

63 km, 4 250 md+, 5240 md- (3 points ITRA)

- Départ le samedi 08 juillet 2023 à 7h de St Véran
- Temps limite: 22h
- 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: 16h

Temps estimé du vainqueur: 5h45

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-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 non respect d'un de ces points entraînera de fait, la DISQUALIFICATION du coureur.

■ Troupeaux et patous:

Les Alpagnes 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 croisie.

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: 11h30: 164 km
- **Les Fonds de Cervières:** Ve: 19h00: 164 km
- **Abries:** Sa: 23h00 : 164km
- **Ristolas (Base de Vie):** Sa: 1h00: 164 km
- **Refuge Agnel:** Sa: 05h30: 164 km
Sa: 12h00: 100 km
- **St Véran:** Sa: 11h30 : 164 km
Sa: 16h30: 100 km
- **Ceillac:** Sa: 12h30: 65 km
Sa: 17h00: 164 km
Sa: 20h30: 100 km
- **La Barge:** Sa: 23h00: 164 km
Di: 01h30: 100 km
Sa: 17h30: 65 km
Sa: 13h30 : 45 km
- **Refuge Basse Rua:** Di: 04h00: 164km
Di: 06h30: 100 km
Sa: 22h30: 65 km
Sa: 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 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 (164 km)

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
Guillestre (Centre)	1020	0	0	0	0	0	
La Font d'Eygliers	1017	5	188	188	232	232	
Gros	1373	7,5	363	551	34	266	
Les Girards	1671	12,5	405	956	91	357	
Col Garnier	2279	16,1	613	1569	16	373	
Refuge de Furfande (eau)	2288	19,6	192	1761	101	474	
Col de Furfande	2505	20,8	153	1914	9	483	
Cabane Plan du Vallon	2004	23,7	20	1934	496	979	
R1 : Arvieux	1551	27,1	23	1957	456	1 435	
Le Gué	1783	29,8	212	2169	0	1 435	
Brunissard (eau)	1722	33	33	2202	38	1473	
Col du Tronchet	2347	36,4	570	2772	26	1499	
R2 : Souliers	1829	39,9	16	2788	531	2030	
Serre de Crépeau	2279	42,7	395	3183	21	2051	
Col de Péas	2629	47	427	3610	39	2090	
R3 : Les Fonds de Cervières	2038	51	11	3621	560	2650	
Torrent de Pierre Rouge	2493	54,7	417	4038	10	2660	
Col du Petit Malrif	2906	56,3	358	4396	0	2660	
Lac du Grand Laus	2582	57,2	0	4396	268	2928	
Le Malrif	1815	62,6	0	4396	718	3646	
R4 : Abries	1550	66	34	4430	1253	3899	
Collette de Gilly	2366	73,6	890	5320	60	3959	
Base de vie : Ristolas	1607	78,7	10	5330	770	4729	
La Monta	1663	81,4	60	5390	0	4729	
Chalanche	1728	82,9	56	5446	6	4735	

Légende:



pente douce

< 10%



pente moyenne

> 10%



pente élevée

> 15%

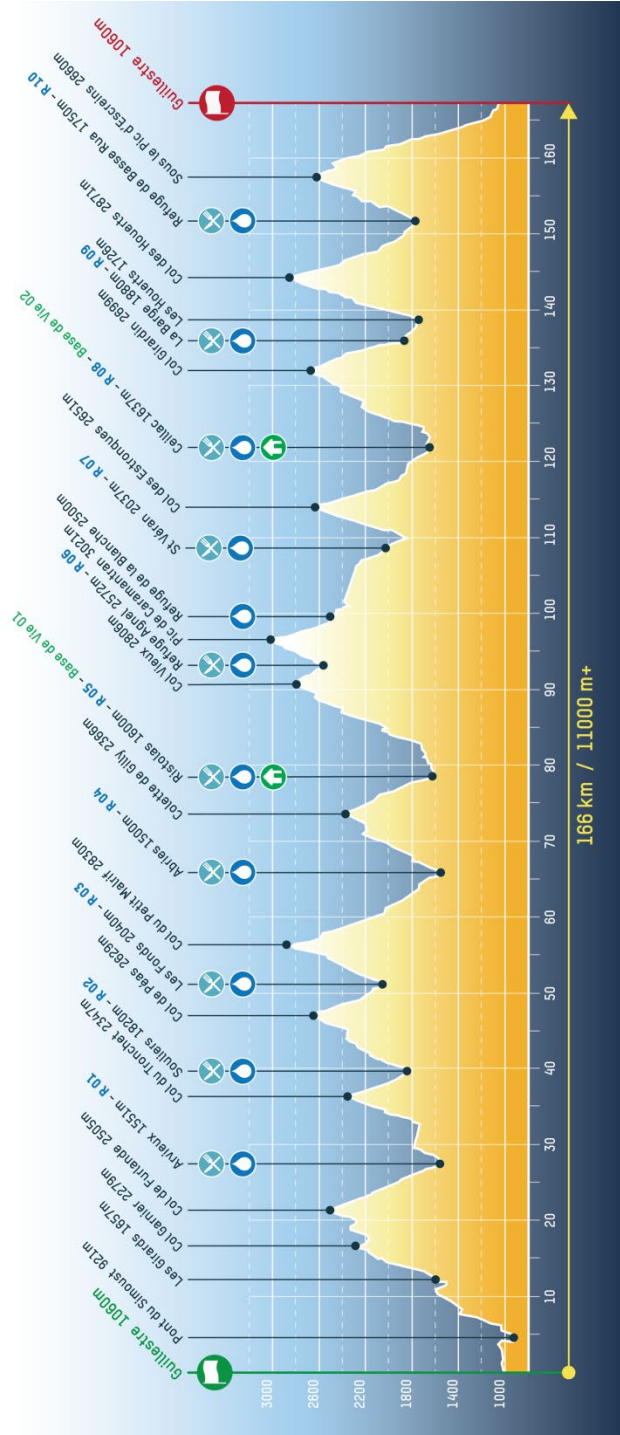


pente très élevée

> 25%

Lac Foréant	2628	89,7	960	6406	51	4786	
Col Vieux	2806	91,1	190	6596	9	4795	
R5 : Refuge Agnel	2577	92,9	0	6596	239	5034	
Col de Chamoussière	2894	95,5	312	6908	0	5034	
Pic de Caramantran	3020	96,1	118	7026	0	5034	
Refuge de la Blanche (eau)	2501	98,8	0	7026	510	5544	
Chapelle de Clausis	2388	100,7	21	7047	161	5705	
R6 : St Véran	2033	108	24	7071	339	6044	
Le Pont du Moulin	1842	109,6	8	7079	153	6197	
Col des Estronques	2654	113,7	802	7881	30	6227	
Rabinoux	1911	117,2	3	7884	717	6944	
Base de Vie : Ceillac	1633	120,7	10	7894	283	7227	
Parking du Mélezet	1690	123,2	60	7954	23	7250	
Lac Miroir	2228	126,1	543	8497	9	7259	
Lac Ste Anne	2404	128,9	210	8707	20	7279	
Col Girardin	2699	130,9	300	9007	0	7279	
Torrent des séchoirs	2300	132,7	0	9007	320	7599	
R8 : La Barge	1880	135	0	9007	500	8099	
Parking des Houerts	1724	137,4	10	9017	160	8259	
Torrent	2262	139,5	530	9547	0	8259	
Lac Bleu	2520	141,3	260	9807	0	8259	
Col des Houerts	2871	142,8	350	10157	0	8259	
Le Riff Bel	2102	146,2	0	10157	770	9029	
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	150,3	0	10157	350	9379	
Torrent du Pis	2274	153,2	530	10687	0	9409	
Sous le Pic d'Escreins	2 660	155,8	410	11097	30	9520	
Fontaine	2013	159,8	40	11137	670	10079	
Guillestre (Arrivée)	1050	166,6	13	11150	980	11059	

Ultra Tour 164 km- Le Profil

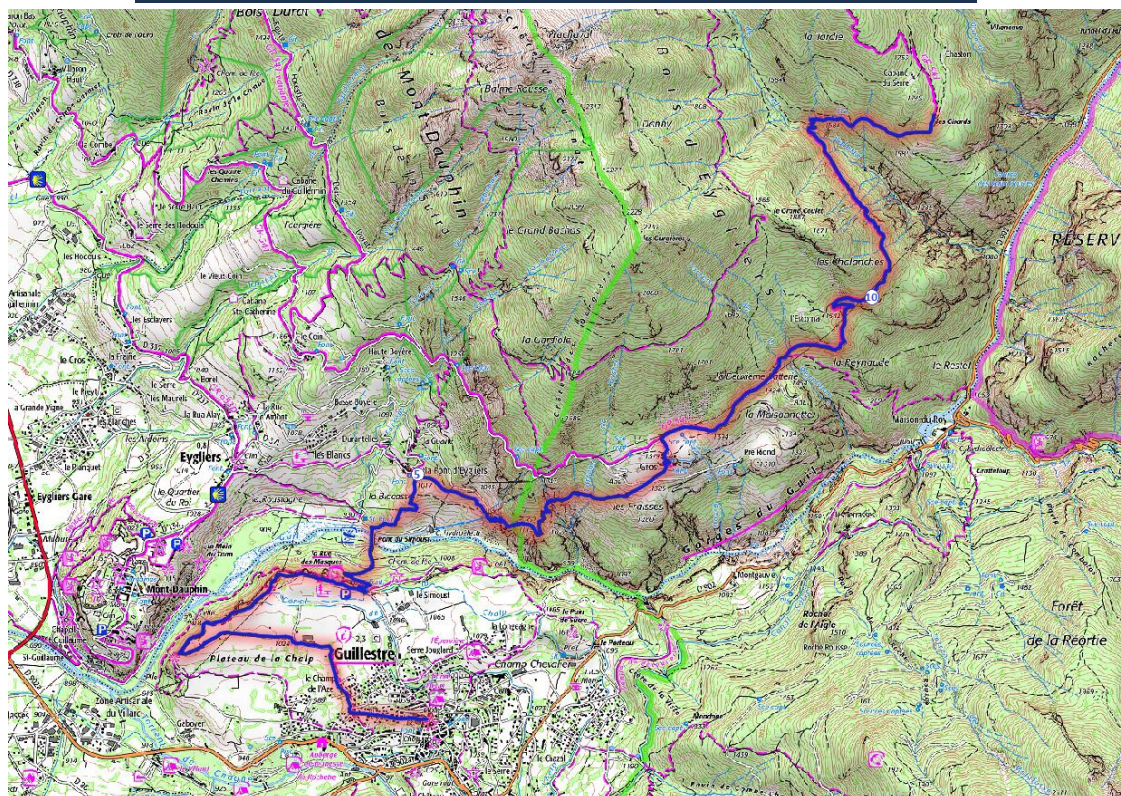


Ultra Tour 164 km- ROADBOOK

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	
<u>La Font d'Eygliers</u>	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 1^{ère} 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 !

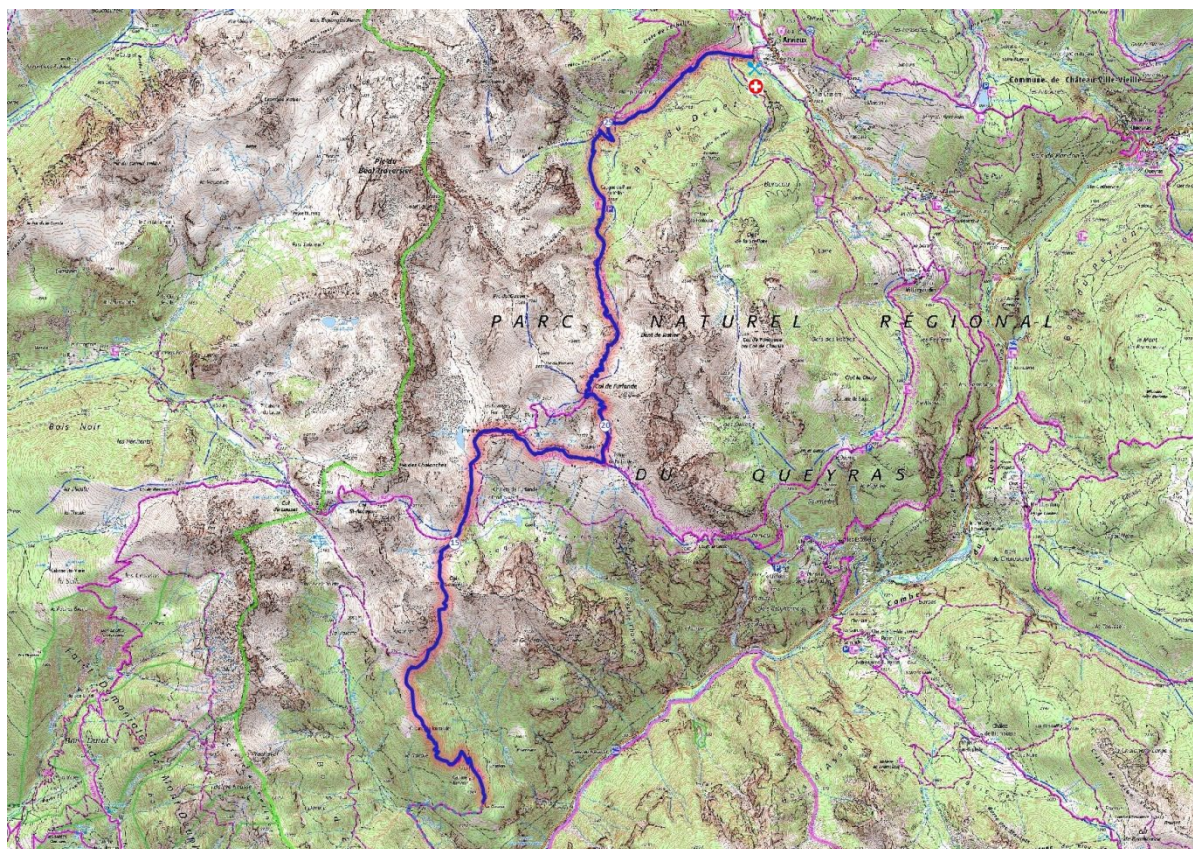
Au km 7,5, vous arrivez au hameau de Gros. Vous y récupérez le Gr 541 qui arrive de la droite.

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 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) 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 !

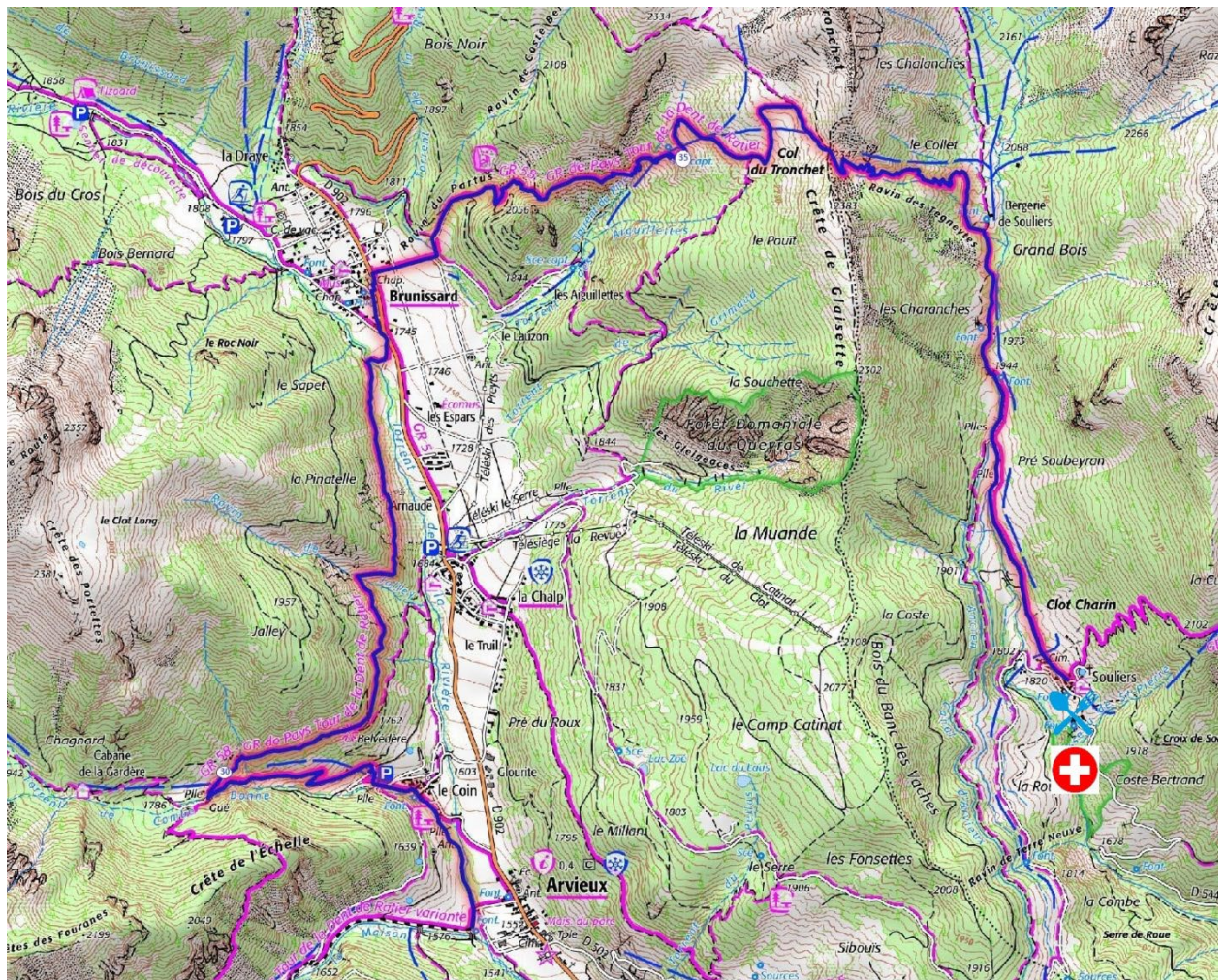
50 m après le col de Furfande, vous trouverez un petit ravitaillement en eau ; vous êtes au km 20,5.

La 1^{ère} 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 1^{er} 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	



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 2^{ème} 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 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 39,9 (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	





Descriptif:

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

Une 1^{ère}, assez raide jusqu'à la « Serre de Crépeau » : 395 m en 2,8 km, puis une 2^{nde} 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**, 3^{ème} ravitaillement de la course (solide + liquide).

Prenez des forces, une grosse difficulté vous attend par la suite !

Section 5 : Les Fonds de Cervières - Abries

R3 : Les Fonds de <u>Cervièr</u> es	2038	51	11	3621	560	2650	
Torrent de Pierre Rouge	2493	54,7	417	4038	10	2660	
Col du Petit <u>Malrif</u>	2906	56,3	358	4396	0	2660	
Lac du Grand <u>Laus</u>	2582	57,2	0	4396	268	2928	
Le <u>Malrif</u>	1815	62,6	0	4396	718	3646	
R4 : Abries	1550	66	34	4430	1253	3899	



DESCRIPTIF :

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

Col du Petit Malrif ! 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 (718 m en 5,4 km), puis finit en douceur jusqu'au village **d'Abries**.

Vous êtes au km 66. Le 4^{ème} ravitaillement vous attend (solide + liquide).

Section 6 : Abries – Ristolas

R4 : Abries	1550	66	34	4430	1253	3899	
Collette de Gilly	2366	73,6	890	5320	60	3959	
Base de vie : Ristolas	1607	78,7	10	5330	770	4729	



Descriptif:

Section inédite là aussi entre Abries et Ristolas.

A la sortie d'Abries, on reprend le Gr58, qui monte rapidement au-dessus du village (+300m en 1,5km)

3 km après Abries, on quitte le Gr barré pour cause de travaux au téléski de la Brune. On prend une piste forestière qui monte à droite sur 1 km. On passe devant l'étang de Marius (ne soyez pas étonné de voir des engins de travaux garés sur le côté).

400 m plus loin vous quittez la piste forestière pour prendre une piste de ski qui monte sur votre gauche.

Après 800 m de montée sur la piste de ski, vous prenez un chemin qui part à gauche à travers le bois.

Ce magnifique sentier de randonnée va vous emmener au pied de la Collette de Gilly, où vous pourrez récupérer le Gr58.

Vous arrivez enfin, à la Collette de Gilly, après 7,6 km d'ascension.

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:

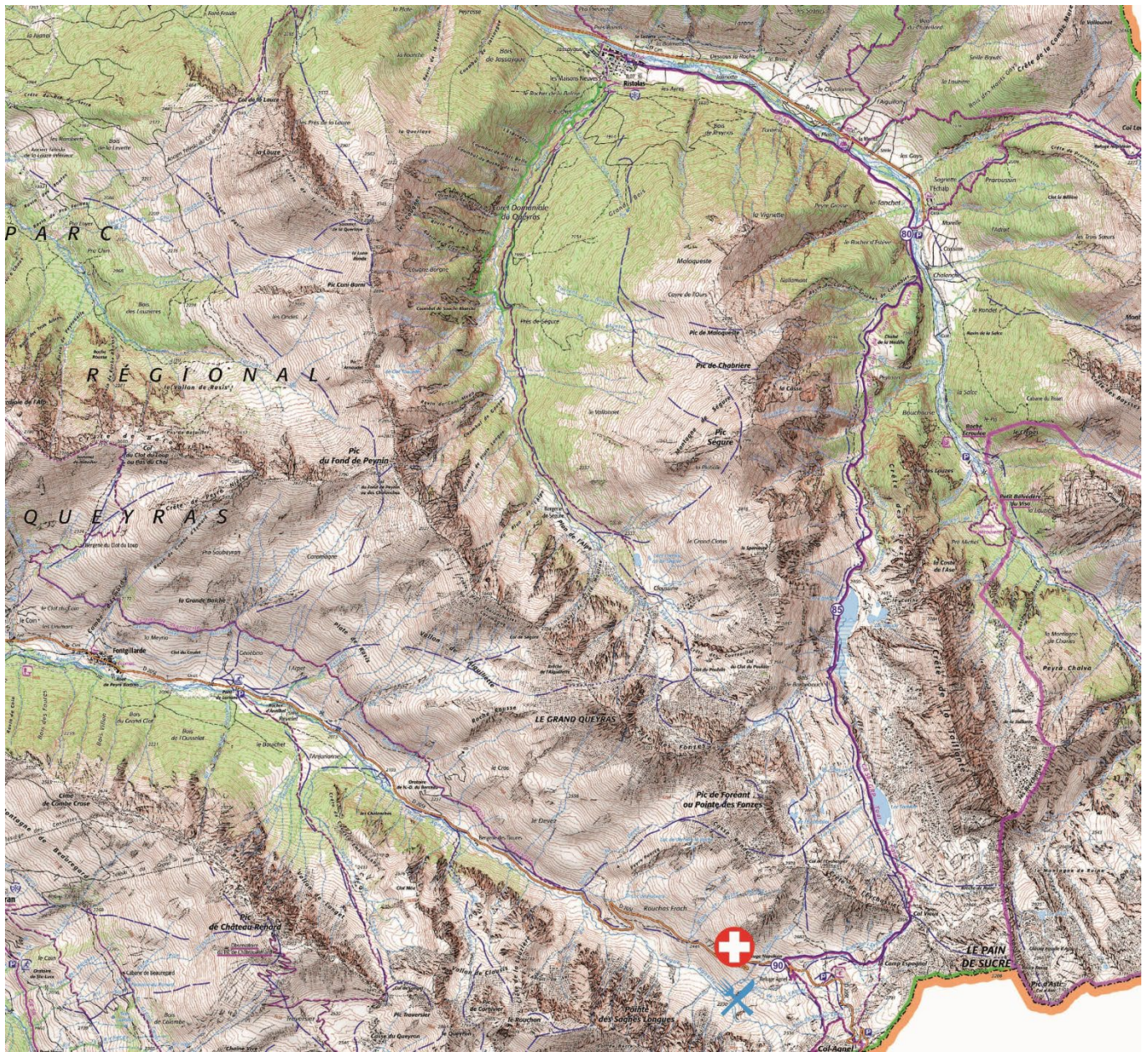
760 m d- sur 5km.

Vous êtes au km 73,5 de votre Ultra Tour.

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

Base de vie : Ristolas	1607	78,7	10	5330	770	4729	
La Monta	1663	81,4	60	5390	0	4729	
Chalanche	1728	82,9	56	5446	6	4735	
Lac Foréant	2628	89,7	960	6406	51	4786	
Col Vieux	2806	91,1	190	6596	9	4795	
R5 : Refuge Agnel	2577	92,9	0	6596	239	5034	





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 gîte 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 !

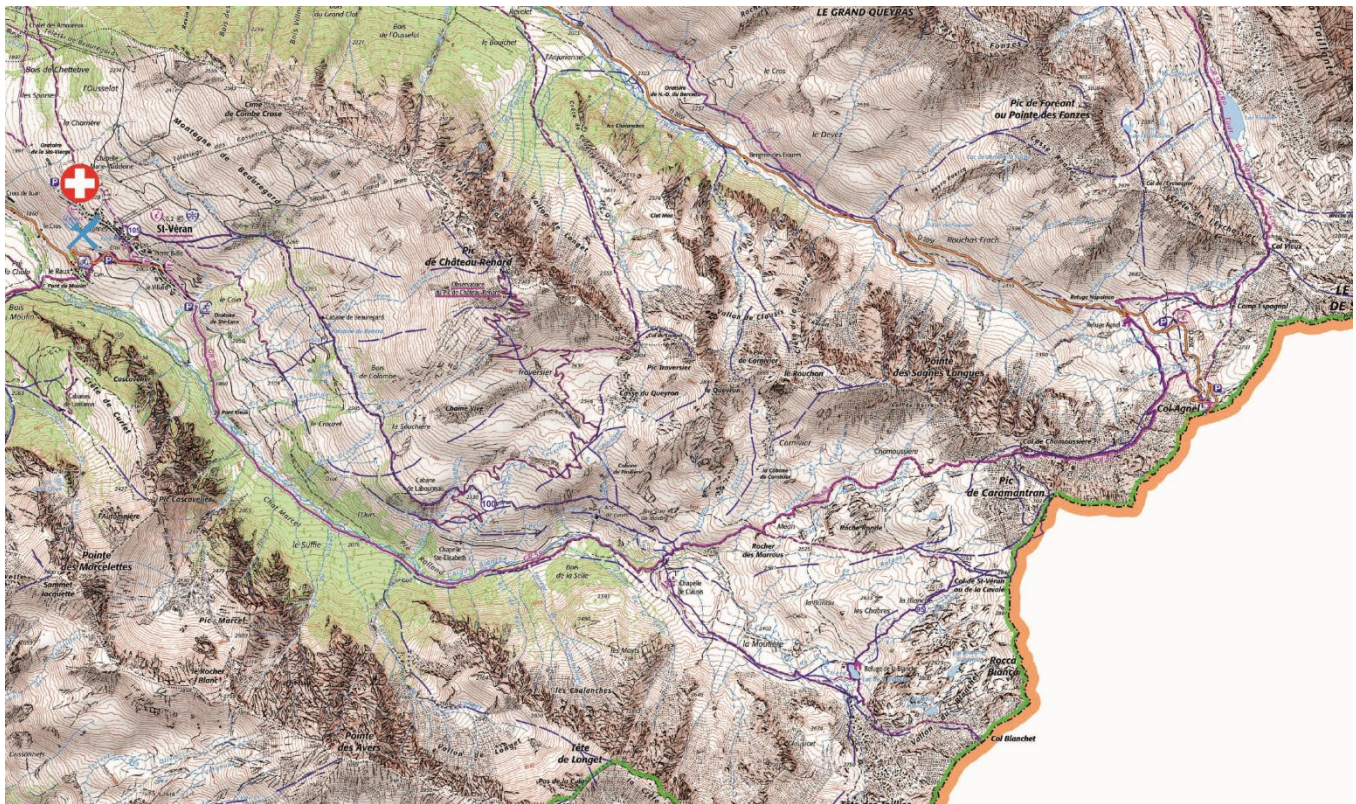
La dernière partie pour arriver au Col Vieux est un peu moins raide...

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

R5 : Refuge Agnel	2577	92,9	0	6596	239	5034	
Col de Chamoussière	2894	95,5	312	6908	0	5034	
Pic de Caramantran	3020	96,1	118	7026	0	5034	
Refuge de la Blanche (eau)	2501	98,8	0	7026	510	5544	
Chapelle de Clausis	2388	100,7	21	7047	161	5705	
R6 : St Véran	2033	108	24	7071	339	6044	



Descriptif:

Après une pause bien méritée, vous repartez pour l'ascension du 8^{ème} 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 redescente, 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.

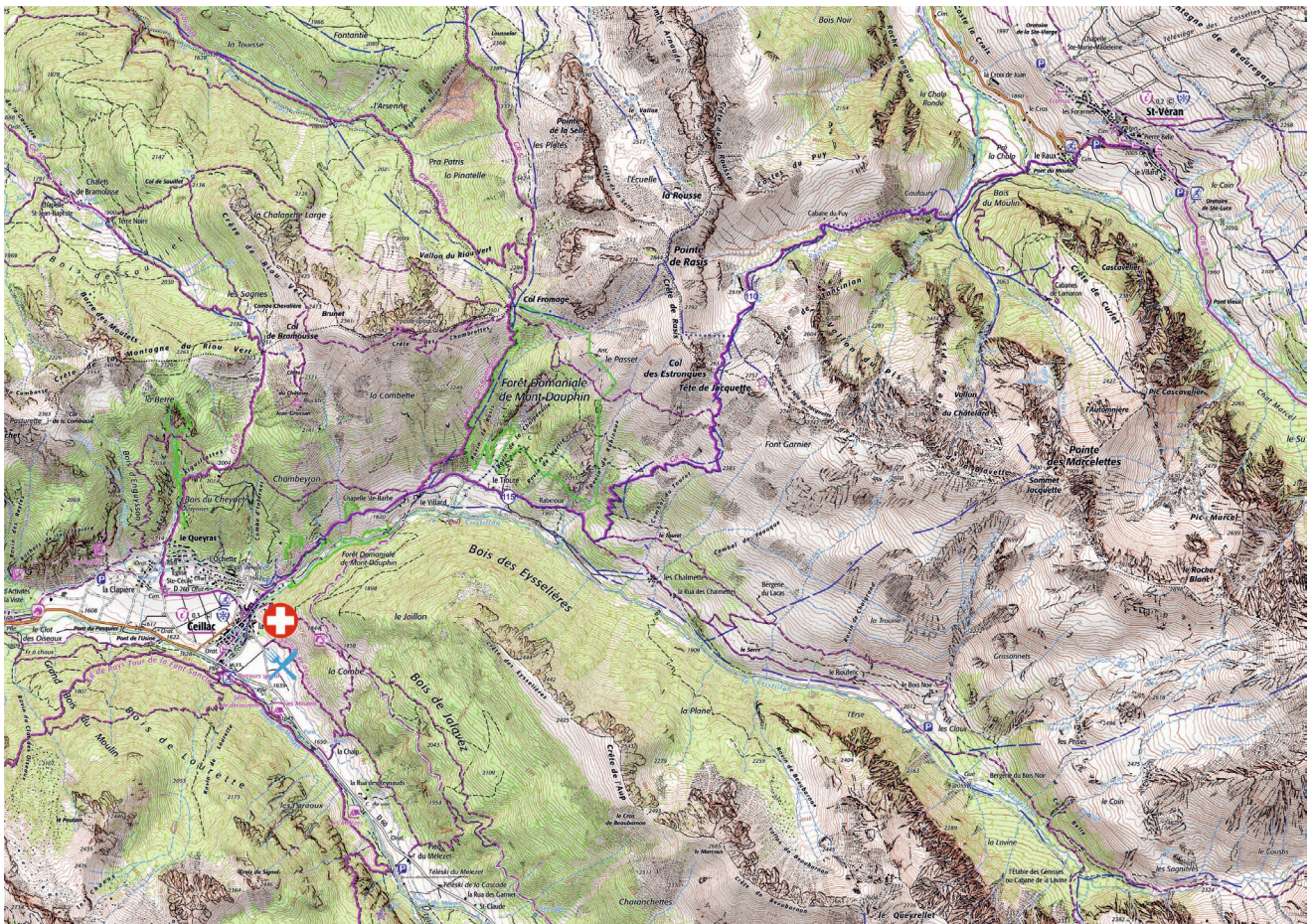
Après la Chapelle, vous coupez le GR58 qui vient de droite, pour prendre le « sentier du canal » qui va vous permettre de rejoindre St Véran par le haut.

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

R6 : <u>St Véran</u>	2033	108	24	7071	339	6044	
Le Pont du Moulin	1842	109,6	8	7079	153	6197	
Col des Estronques	2654	113,7	802	7881	30	6227	
<u>Rabinoux</u>	1911	117,2	3	7884	717	6944	
Base de Vie : Ceillac	1633	120,7	10	7894	283	7227	



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 monitrice 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), 9^{ème} point haut de la course ! km 111,5.

Vous basculez 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 114).

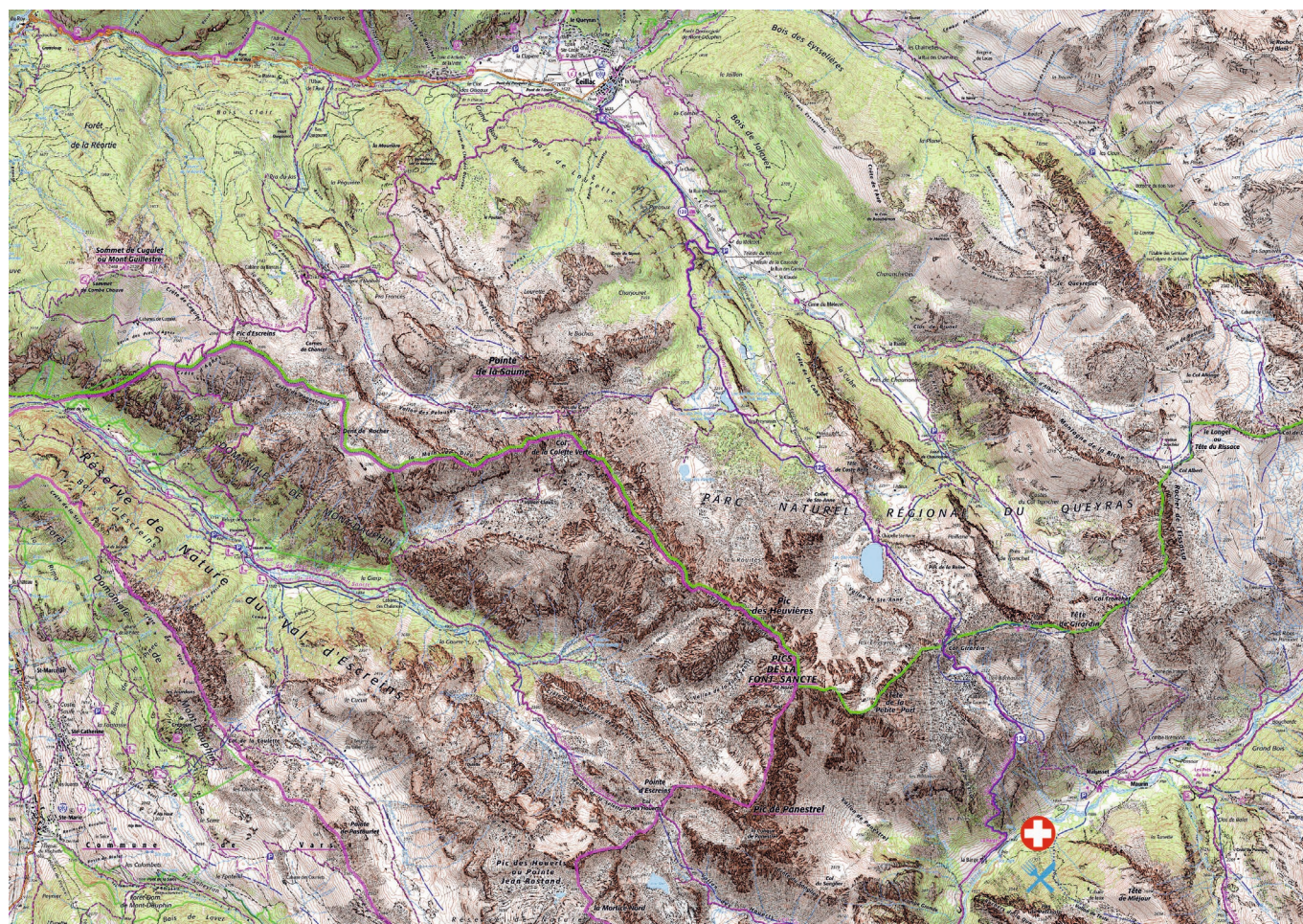
Il reste 3,7 km et 280 m d- pour rejoindre **Ceillac** et la **2^{ème} Base de Vie du parcours**.

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'allègement.

Section 10: Ceillac – La Barge

Base de Vie : Ceillac	1633	120,7	10	7894	283	7227	
Parking du Mélezet	1690	123,2	60	7954	23	7250	
Lac Miroir	2228	126,1	543	8497	9	7259	
Lac Ste Anne	2404	128,9	210	8707	20	7279	
Col Girardin	2699	130,9	300	9007	0	7279	
Torrent des séchoirs	2300	132,7	0	9007	320	7599	
R8 : La Barge	1880	135	0	9007	500	8099	



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

R8 : La Barge	1880	135	0	9007	500	8099	
Parking des Houerts	1724	137,4	10	9017	160	8259	
Torrent	2262	139,5	530	9547	0	8259	
Lac Bleu	2520	141,3	260	9807	0	8259	
Col des Houerts	2871	142,8	350	10157	0	8259	
Le Riff Bel	2102	146,2	0	10157	770	9029	
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	150,3	0	10157	350	9379	





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 1^{ère} partie de l'ascension est très dure!

530 md+ sur 2 km.

Puis ça 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 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 148**.

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

Section 12: Refuge Basse Rua- Guillestre (Arrivée)

R9 : Refuge de Basse Rua	1751	150,3	0	10157	350	9379	↘
Torrent du Pis	2274	153,2	530	10687	0	9409	↘
Sous le Pic d'Escreins	2 660	155,8	410	11097	30	9520	↘
Fontaine	2013	159,8	40	11137	670	10079	↘
Guillestre (Arrivée)	1050	166,6	13	11150	980	11059	↘





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 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 Guillore: 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 !**

