



3^e édition

GRAND RAID du GUILLESTROIS - QUEYRAS



L' Ultra Tour
166 KM / 11 000 MD+
Guillestre > Guillestre

La Grande Traversée
100 KM / 6 600 MD+
Abries > Guillestre

Le Trail des Crêtes
65 KM / 4 250 MD+
St Véran > Guillestre

Le Trail des Lacs
45 KM / 3 200 MD+
Ceillac > Guillestre

La Sky Race du Rif Bel
25 KM / 1750 MD+
Guillestre > Guillestre

Roadbook 65km

**05, 06 et 07
juillet 2024**

L'ULTRA TRAIL 100% AUTHENTIQUE

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



Illustration & graphisme / Nicolas Poupion

■ **EDITO :**

Après une 2^{ème} édition qui a confirmé la réussite de la 1^{ère}, toute l'équipe du Grand Raid du Guillestrois-Queyras s'impatiente de tous vous retrouver début juillet, dans notre magnifique territoire.

Vous étiez plus de 1 100 à avoir participé à notre fête de l'Ultra Trail, en juillet 2023; nous espérons vous voir encore plus nombreux pour la 3^{ème} édition, les 5,6 et 7 juillet 2024.

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 2024, nous conservons les grandes lignes de la précédente édition, en y apportant, toutefois, une nouveauté de taille, avec la création d'une toute nouvelle course, la **Sky Race du Rif Bel!**

Un sublime parcours de 25 km et 1 750 md+, au départ de Guillestre, avec la remontée des gorges sauvages du Torrent du Rif Bel, puis une fin commune avec les autres parcours.

Un tracé, 100% sauvage et exigeant, comme nous en avons l'habitude.

Les quatre autres parcours restent identiques par rapport à 2023, avec le superbe passage en Haute Ubaye et dans le Vas l'Escreins, pour terminer.

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: 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: 5h30

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

La Sky Race: 25 km

25 km, 1 750 md+, 1 750 md- (1 points ITRA)

Départ le samedi 06 juillet 2024 à 9h de Guillestre

Temps limite: Pas de temps limite

Temps estimé du vainqueur: 3h

La Sky Race du Rif Bel saura enchanter les amoureux des parcours, plutôt courts mais avec un fort dénivelé.

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 jalonnages 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 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 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

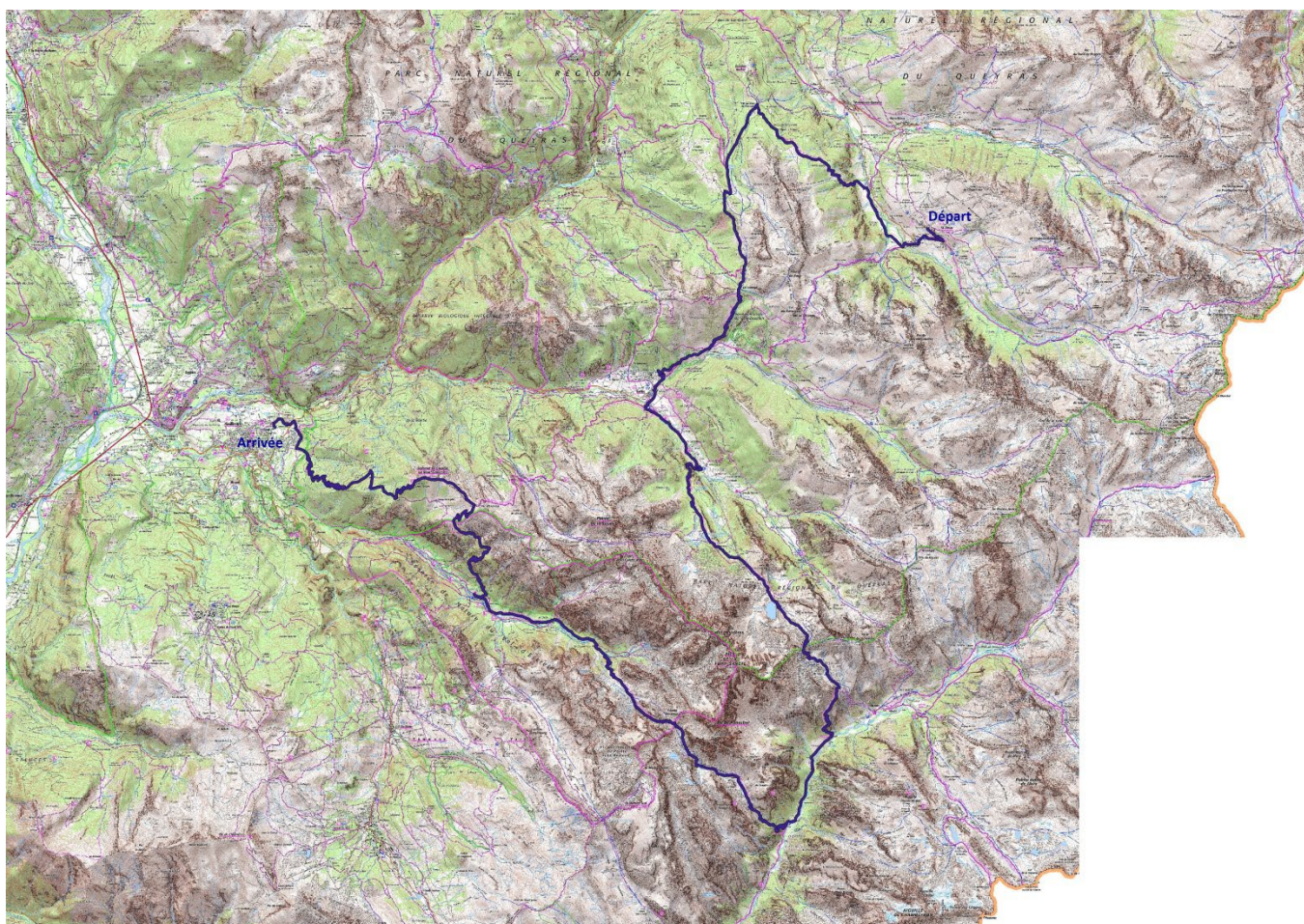


TABLEAU DE MARCHE (65 km)

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	5	182	182	350	350	
Col des <u>Estronques</u>	2651	9,1	802	984	30	380	
Le Villard	1827	12,6	3	987	717	1097	
Base de Vie : Ceillac	1633	16,6	3	997	283	1380	
Parking du <u>Mélezet</u>	1690	19,4	60	1057	23	1403	
Lac Miroir	2228	22,3	543	1600	9	1412	
Lac Ste Anne	2783	25,1	210	1810	20	1432	
Col Girardin	2181	27,1	300	2110	0	1432	
Torrent des séchoirs	2680	29,9	0	2110	320	1752	
R8 : La Barge	1880	31,2	0	2110	500	2252	
Parking des <u>Houerts</u>	1724	33,6	10	2120	160	2412	
Torrent	2262	35,7	530	2650	0	2412	
Lac Bleu	2520	37,5	260	2910	0	2412	
Col des <u>Houerts</u>	2871	39	350	3260	0	2412	
Le Riff Bel	2102	42,4	0	3260	770	3182	
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	46,5	0	3260	350	3532	
Torrent du Pis	2274	49,4	530	3790	0	3532	
Sous le Pic d' <u>Escreins</u>	2 660	52	410	4200	30	3562	
Fontaine	2013	56	40	4240	670	4232	
Guillestre (Arrivée)	1050	62,8	13	4250	980	5212	

Légende:



pente douce
< 10%



pente moyenne
> 10%

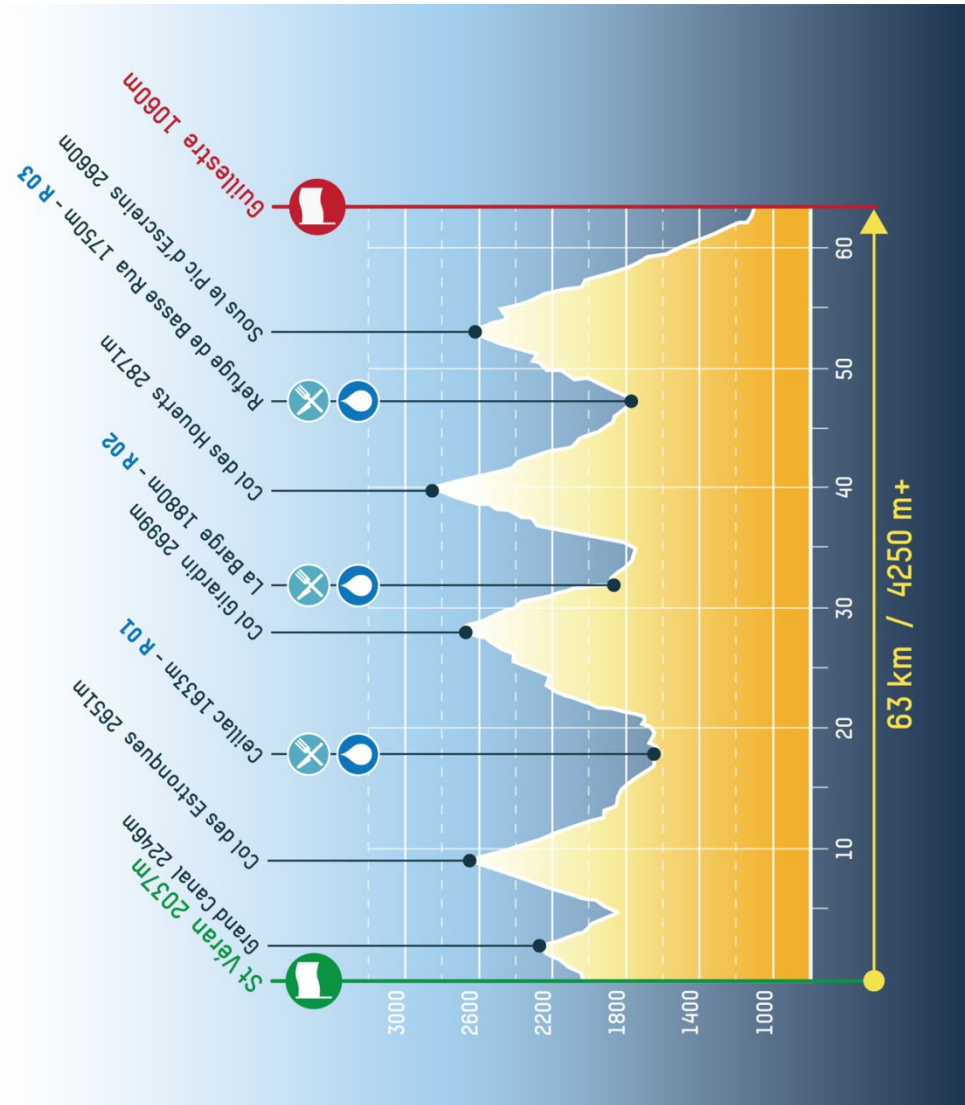


pente élevée
> 15%



pente très élevée
> 25%

Le Trail des Crêtes 65 km- Le Profil

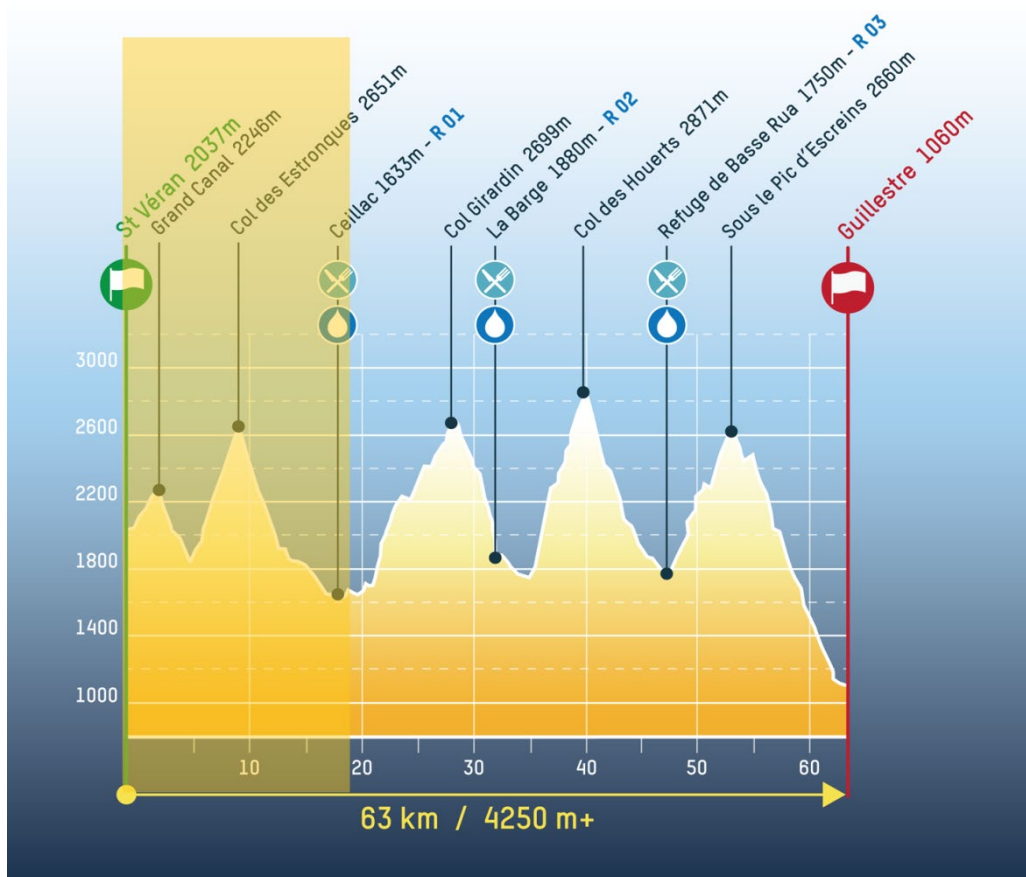


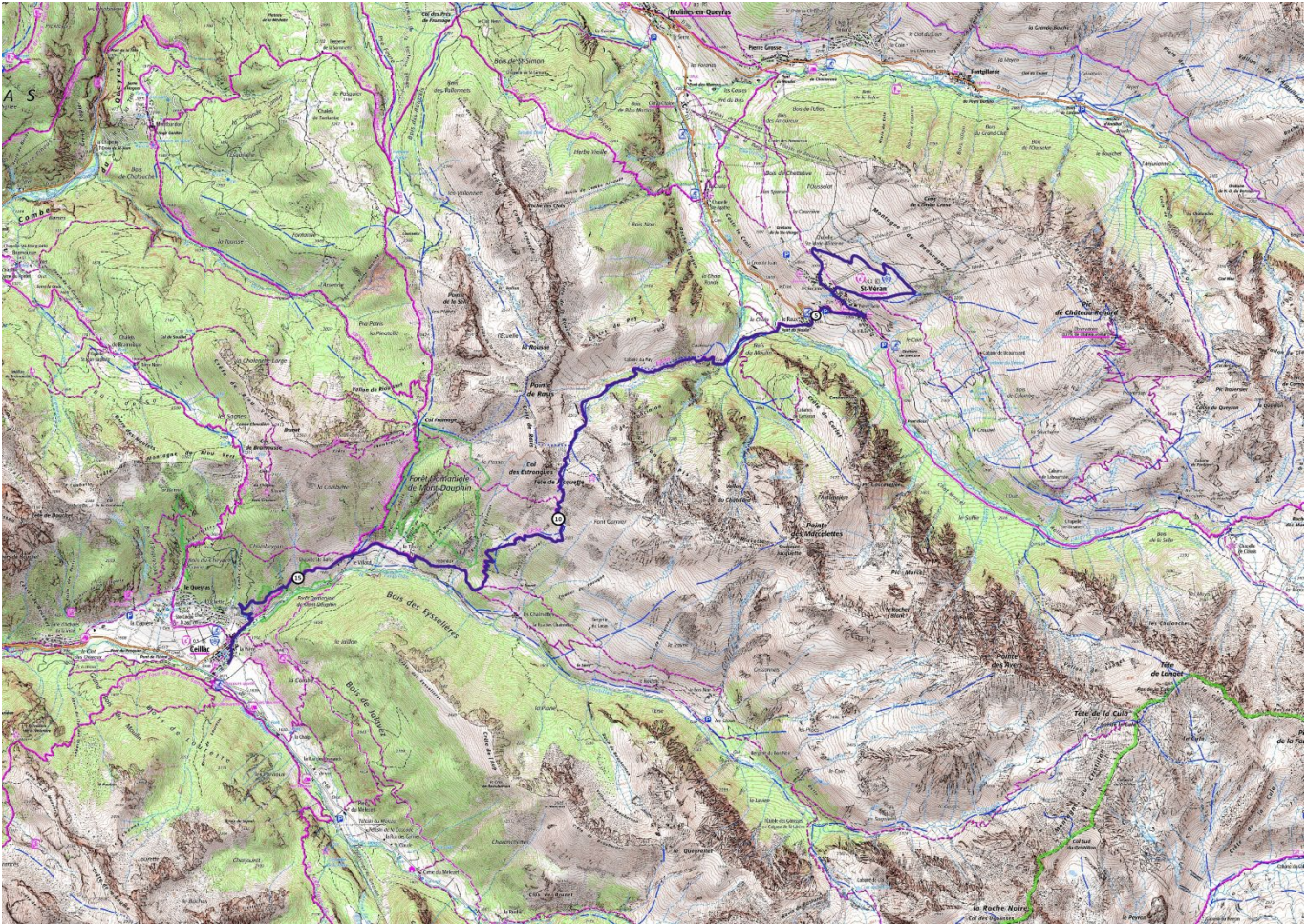
Le Trail des Crêtes 65 km- ROADBOOK

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	5	182	182	350	350	→
Col des Estronques	2651	9,1	802	984	30	380	↗
Le Villard	1827	12,6	3	987	717	1097	↘
Base de Vie : Ceillac	1633	16,6	3	997	283	1380	→





La course démarre du centre de St Véran (Mairie), on part tout d'abord pour une boucle d'échauffement de 3 km et 200 m d+, au-dessus du village.

Puis, on récupère le parcours de l'Ultra Tour et le Gr58, Descente vers le Pont du Moulin.

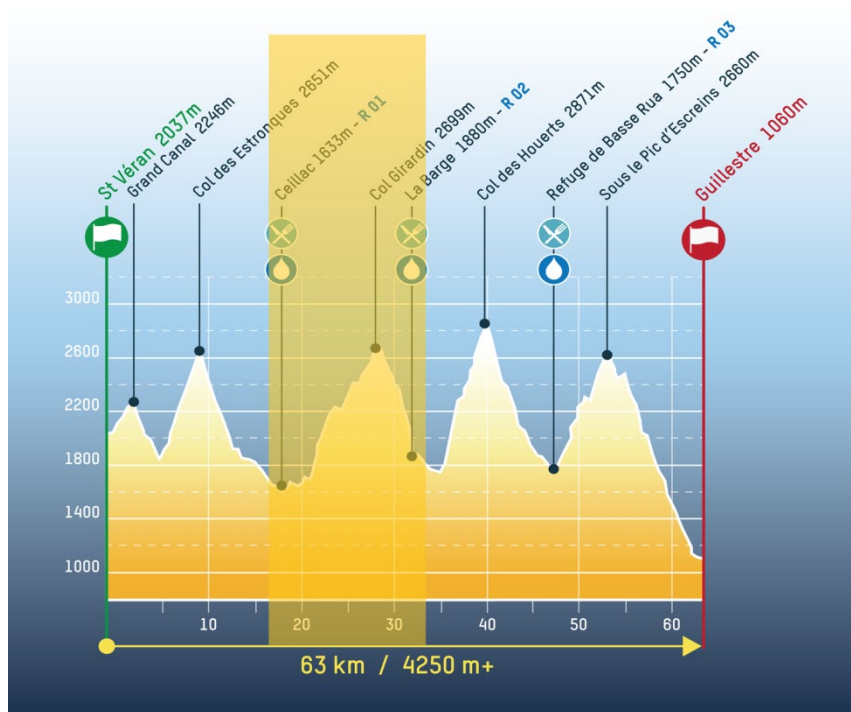
Puis l'ascension de la 1^{ère} difficulté commence: le Col des Estronques: 800 m de d+ sur 4km!

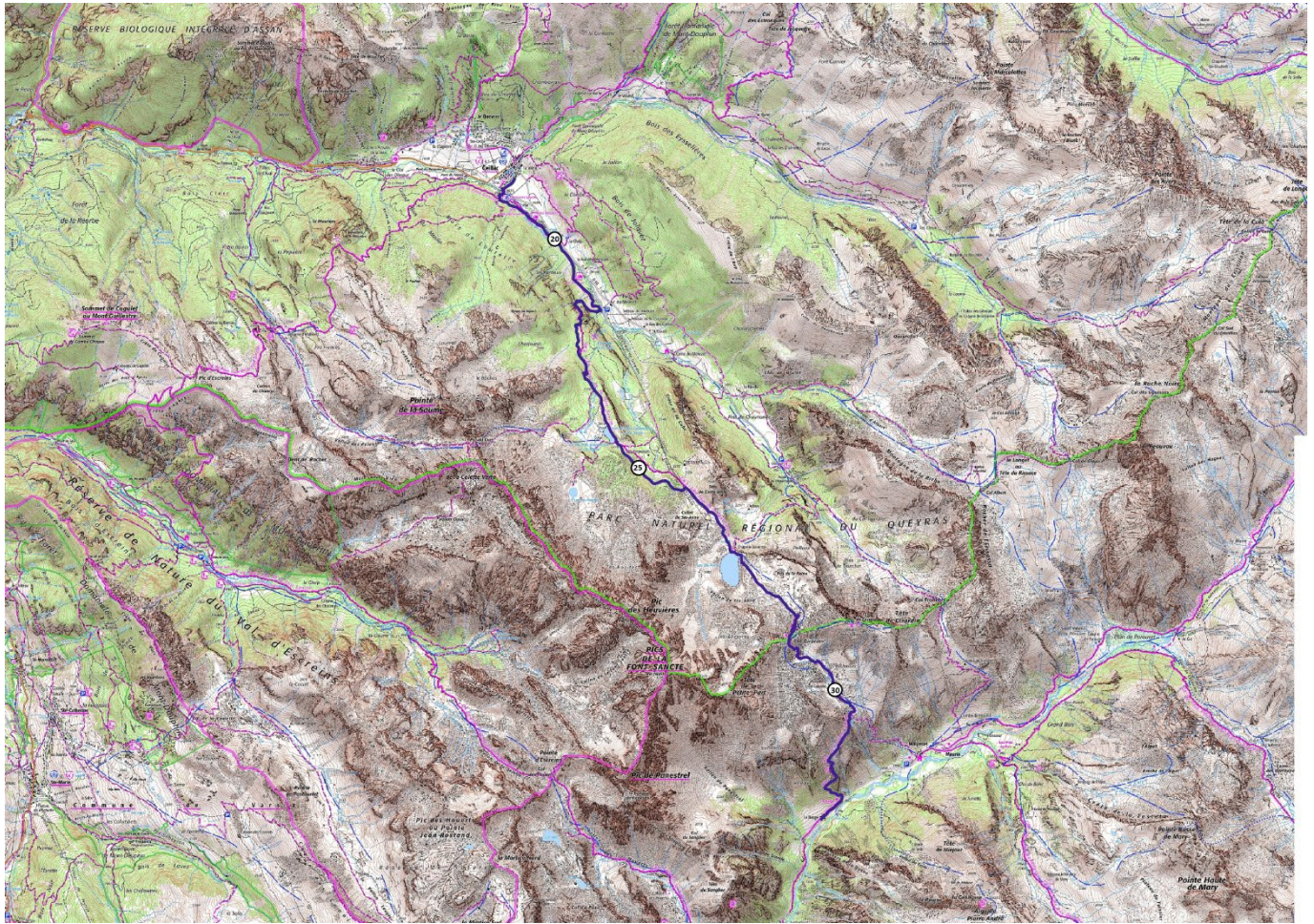
Après le Col, km 9, on entame la descente vers Ceillac (km 16,5).

La descente est raide au début, puis, à partir du km 11, Rabinoux, elle devient une piste qui arrive sur Ceillac en long faux plat.

Section 2 : Ceillac- La Barge

Base de Vie : Ceillac	1633	16,6	3	997	283	1380	
Parking du <u>Mélezet</u>	1690	19,4	60	1057	23	1403	
Lac Miroir	2228	22,3	543	1600	9	1412	
Lac Ste Anne	2783	25,1	210	1810	20	1432	
Col Girardin	2181	27,1	300	2110	0	1432	
Torrent des séchoirs	2680	29,9	0	2110	320	1752	
R8 : La Barge	1880	31,2	0	2110	500	2252	





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.

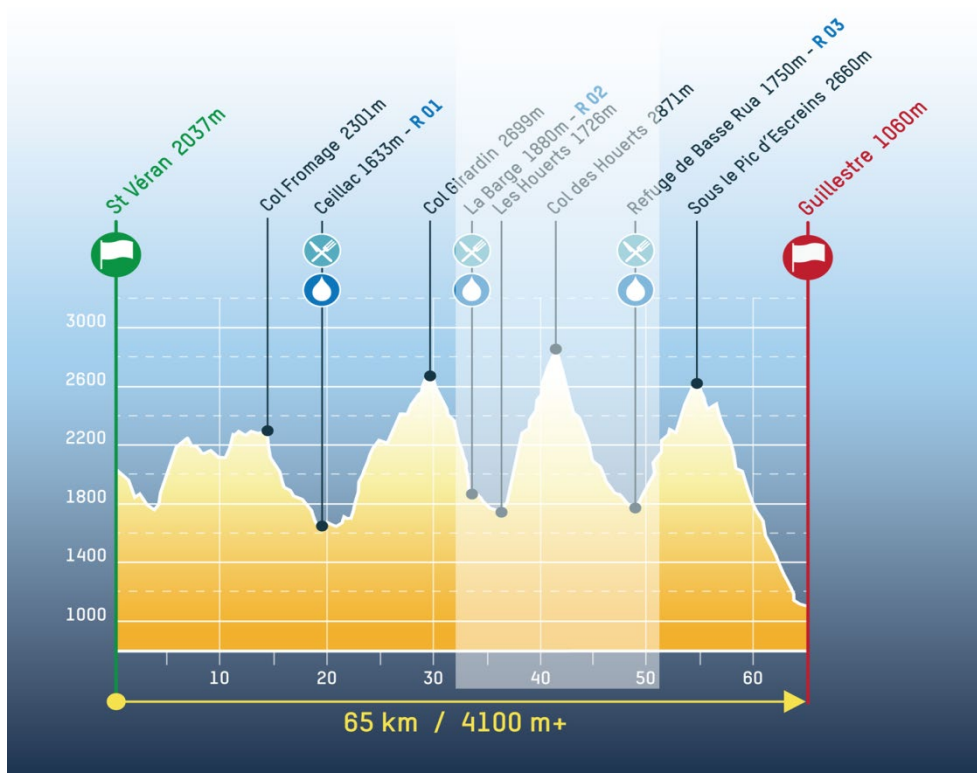
La descente vers La Barge démarre facilement, mais après l'intersection du sentier de Maljasset, la pente devient plus importante.

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

R8 : La Barge	1880	31,2	0	2110	500	2252	
Parking des <u>Houerts</u>	1724	33,6	10	2120	160	2412	
Torrent	2262	35,7	530	2650	0	2412	
Lac Bleu	2520	37,5	260	2910	0	2412	
Col des <u>Houerts</u>	2871	39	350	3260	0	2412	
Le Riff Bel	2102	42,4	0	3260	770	3182	
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	46,5	0	3260	350	3532	





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 Houërs, vous retraversez la route pour attaquer la difficulté majeure de cette fin de course: l'Ascension du Col des Houërs!

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 Houërs.

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!

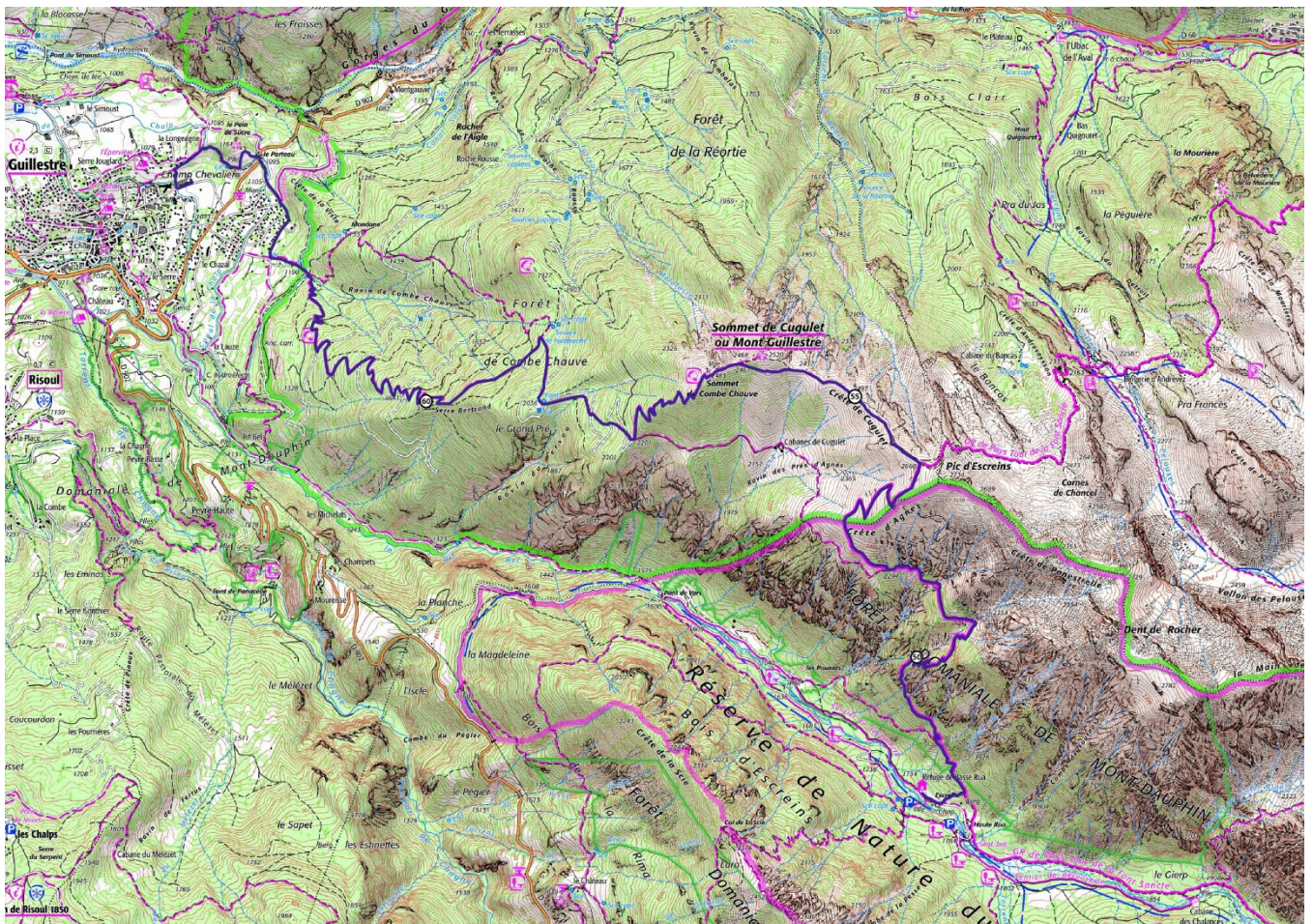
Puis le parcours rejoint le ruisseau du Rif Bel et la pente devient beaucoup plus douce, jusqu'au **Refuge de Basse Rua, km 48**.

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

Section 4 : Refuge Basse Rua- Guillestre

R9 : Refuge de Basse Rua	1751	46,5	0	3260	350	3532	→
Torrent du Pis	2274	49,4	530	3790	0	3532	→
Sous le Pic d'Escreins	2 660	52	410	4200	30	3562	→
Fontaine	2013	56	40	4240	670	4232	→
Guillestre (Arrivée)	1050	62,8	13	4250	980	5212	→





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 !**

