



4^e édition

GRAND RAID du GUILLESTROIS - QUEYRAS

By  **RAIDLIGHT**

Roadbook 105km

4 / 5 / 6 juillet 2025

L'Ultra Trail 100% Authentique

L'Ultra Tour

170 KM / 11 000 MD+
Guillestre > Guillestre

La Grande Traversée

105 KM / 6 600 MD+
Abries > Guillestre

Le Trail des Crêtes

67 KM / 4 250 MD+
St Véran > Guillestre

Le Trail des Lacs

50 KM / 3 200 MD+
Ceillac > Guillestre

La Sky Race du Rif Bel

25 KM / 1750 MD+
Guillestre > Guillestre

| grandraidduguillestrois-queyras.com |



■ EDITO :

C'est déjà la 4^{ème} édition !

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 1 500 à avoir participé à notre fête de l'Ultra Trail, en juillet 2024; nous espérons vous voir encore plus nombreux pour la 4^{ème} édition, les 04, 05 & 06 juillet 2025.

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 2025, nous conservons les grandes lignes de la précédente édition! On ne change pas une équipe qui gagne!

Les cinq parcours restent identiques par rapport à 2024, avec le superbe passage en Haute Ubaye et dans le Val d'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 du Guillestrois-Queyras, sans jamais oublier le respect et la protection de l'Environnement.

Nous espérons, que vous saurez pleinement apprécier la BEAUTÉ 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 clés</i>	<i>p6</i>
<i>Respect de l'Environnement naturel</i>	<i>p12</i>
<i>Carte générale du parcours</i>	<i>p13</i>
<i>Tableau de marche du 105 km</i>	<i>p14</i>
<i>Profil du 105 km</i>	<i>p15</i>
<u>Détails des sections</u>	
<i>- Abries > Ristolas</i>	<i>p16</i>
<i>- Ristolas > Refuge Agnel</i>	<i>p18</i>
<i>- Refuge Agnel > St Véran</i>	<i>p20</i>
<i>- St Véran > Ceillac</i>	<i>p22</i>
<i>- Ceillac > La Barge</i>	<i>p24</i>
<i>- La Barge- > Refuge Basse Rua</i>	<i>p26</i>
<i>- Refuge Basse Rua- > Guillestre</i>	<i>p28</i>

■ PRESENTATION DES EPREUVES

➤ L'ULTRA TOUR (170 km)

170 km 11 000 md+ (6 points ITRA).

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 !

- Départ le vendredi 04 juillet 2025 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 (105 km)

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

- Départ, le samedi 05 juillet 2025 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 (67 km)

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

- Départ le samedi 05 juillet 2025 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 (50 km)**

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

- Départ le samedi 05 juillet 2025 à 8h de Ceillac
- Temps limite: 16 h
- Temps estimé du vainqueur: 5h50

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

➤ **LA SKYRACE DU RIF BEL (25 km)**

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

- Départ le samedi 05 juillet 2025 à 9h du centre-ville 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 :

L'association « Grand Raid du Guillestrois-Queyras » organise Le Grand Raid du Guillestrois-Queyras avec le soutien de la Communauté de Communes du Guillestrois- Queyras, des communes, Guillestre, Arvieux, Cervières, Château-Ville-Vieille, Abries-Ristolas, St Véran, Ceillac, Saint-Paul-Sur-Ubaye, Vars, du Parc Naturel Régional du Queyras, du département des Hautes Alpes et de la Région Sud.

■ Balisage :

Le parcours sera balisé par un système de fléchage par jalonnettes à fanions et bandes réfléchissantes sur les zones de nuit complété par de la rubalise. Nous vous incitons cependant, fortement à bien étudier le roadbook de la course pour pouvoir faire face à tout débalisage sauvage.

■ Respect de l'environnement :

Le Grand Raid du Guillestrois-Queyras se situe à 75% dans le PNR du Queyras. C'est de ce fait, une zone sensible et particulièrement protégée.

L'organisation sera par conséquent, extrêmement soucieuse du respect du règlement de course.

Nous vous demandons de ne jamais sortir des sentiers balisés, de ne rien jeter, de ne pas écouter de musique (qui pourrait nuire à la faune).

En cas de non- respect de ces consignes, nous serons obligés de vous disqualifier.

■ Chiens de protection et troupeaux :

Les alpages du Guillestrois-Queyras sont en partie fréquentés par des troupeaux de moutons gardés par des chiens de protection. Des consignes ont été données aux bergers afin d'éloigner les troupeaux de l'itinéraire emprunté le week-end de la course. Néanmoins, si vous êtes amené à croiser un chien de protection, les recommandations sont simples :

- Arrêtez de courir
- Restez debout, donnez-lui le temps de vous identifier
- Ne pas tenter de l'effrayer ni de l'éloigner avec vos bâtons
- Continuez à avancer sur le chemin calmement
- Appelez le PC course ou signalez sa présence au premier bénévole croisé.

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.

- **Arvioux:** Ve: 11h30: 170 km
- **Souliers:** Ve: 15h00: 170 km

Lac du Malrif - 21h30 : Les coureurs arrivant après cet horaire seront déclarés « hors course » et se verront réorienter sur une échappatoire vers Aiguilles (170 km)

- **Les Fonts de Cervières:** Ve: 19h00: 170 km
- **Abries:** Ve: 23h00 : 170 km
- **Ristolas (Base de Vie):** Sa: 02h00: 170 km
- **Refuge Agnel:** Sa: 05h30: 170 km
Sa: 12h00: 105 km
- **St Véran:** Sa: 12h00 : 170 km
Sa: 16h00: 105 km
- **Ceillac (Base de Vie):** Sa: 12h30: 67 km
Sa: 16h30: 170 km
Sa: 20h00: 105 km
- **La Barge:** Sa: 23h30: 170 km
Di: 01h00: 105 km
Sa: 17h30: 67 km
Sa: 13h00: 50 km
- **Refuge Basse Rua:** Di: 04h30: 170 km
Di: 07h00: 105 km
Sa: 23h00: 67 km
Sa: 18h00: 50 km
- **Guillestre:** Di: 12:00: 170 km & 105 km
Di: 05h30: 67 km
Di: 00h30: 50 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.

■ Engagement des coureurs :

Pour participer aux épreuves du Grand Raid du Guillestrois-Queyras, il est indispensable :

- D'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve et d'être parfaitement préparé pour cela.
- D'avoir acquis, préalablement à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle en montagne permettant de gérer les problèmes induits par ce type d'épreuve, et notamment :
- Savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques pouvant être très difficiles du fait de l'altitude (nuit, vent, froid, brouillard, pluie ou neige).
- Savoir gérer, y compris si on est isolé, les problèmes physiques ou mentaux découlant d'une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures.
- D'être pleinement conscient que le rôle de l'organisation n'est pas d'aider un coureur à gérer ses problèmes.
- D'être pleinement conscient que pour une telle activité en montagne la sécurité dépend en premier lieu de la capacité du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles.
- D'informer et sensibiliser ses accompagnants sur le respect des lieux, des personnes et du règlement de la course.

■ Ravitaillement et autonomie :

9 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 :

Vous devez être en possession du matériel obligatoire tout au long de la course. Des contrôles inopinés par les bénévoles ou les commissaires de courses pourront avoir lieu à n'importe quel moment de la course. Certains dossards seront tirés au sort pour être contrôlés lors de l'accès au sas de départ.

- Un RÉCIPIENT pour boire car il n'y aura pas de gobelet plastique sur les ravitos.
- Un sifflet
- Une bande élastique de façon à faire un bandage (100 x 6 cm)
- Une couverture de survie entière (non découpée)
- Une veste imperméable membrée avec capuche : minimum 10 k Schmerber – K-WAY non autorisé
- Un pantalon ou collant long (3/4 accepté)
- Une première couche manches longues chaude
- Une poche imperméable (sac plastique ou autre)
- Une réserve alimentaire de survie composée de 2 barres énergétiques minimum
- Un ou plusieurs contenants de liquide de 1,5 L minimum au total
- Un bonnet ou un tour de cou
- Une paire de gants chauds et imperméables
- Un téléphone portable avec le numéro des secours (sur le dossard) préenregistré et batterie pleine
- Une lampe frontale avec un jeu de piles de rechange
- Une pièce d'identité
- Une poubelle à déchets

■ Pack « GRAND FROID » :

En fonction des prévisions météorologiques, l'organisation peut imposer, la semaine de la course, un « pack grand froid » qui comprend, en plus du matériel obligatoire :

- Un pantalon étanche membrane
- Une polaire

■ Matériel fortement recommandé :

- Cape de pluie
- Vêtements de rechange (dans le sac d'allègement)
- Une paire de bâtons de trail
- Un GPS contenant le tracé de la course
- Argent liquide
- Roadbook complet
- Une paire de lunettes de soleil
- Altimètre (GPS ou barométrique)
- Pastilles de purification de l'eau type MICROPUR, si vous êtes sensibles à l'eau de source

■ Sacs d'allègement :

Les coureurs de la Grande Traversée (105 km) pourront profiter d'un sac d'allègement à la base de vie de Ceillac (km54).

Chaque coureur recevra, avec son dossard, 1 sac de 50 litres + 1 étiquette avec son numéro de dossard permettant d'identifier les sacs. Le coureur devra coller l'étiquette correspondante sur son sac.

Après les avoir remplis avec les affaires de son choix et les avoir fermés, le coureur pourra déposer les sacs avant le départ de la course,

Ces sacs seront acheminés par l'organisation à Ceillac et seront ensuite rapatriés au gymnase de Guillestre le samedi 05 juillet après 21h.

Ils seront restitués soit au coureur, soit à un membre de la famille ou à un ami, uniquement sur présentation du dossard.

Dépose des sacs du 105 km: Samedi 05 juillet de 9h à 18h au Gymnase de Guillestre

■ Pacers :

Le pacer est un « accompagnateur ».

Seuls les coureurs du 170 km peuvent prétendre à un pacer.

■ Abandons et rapatriement :

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle. Il doit alors prévenir le responsable de poste, qui invalide définitivement son dossard. Le rapatriement sera décidé avec le chef de poste, en fonction des règles générales suivantes :

- Des navettes sont disponibles au départ de Ristolas qui est la zone principale et préférable d'abandon en cas d'impossibilité de continuer le parcours.
- Il y aura également des navettes sur tous les ravitaillements

Les navettes rejoindront Guillestre seulement à la barrière horaire.

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 400 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 40 cm (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 chiens de protection (voir règlement),
- 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 :



Grand Raid du Guillestrois-Queyras 2025 - La Grande Traversée 105 km

103.38 km 6560 m 7049 m

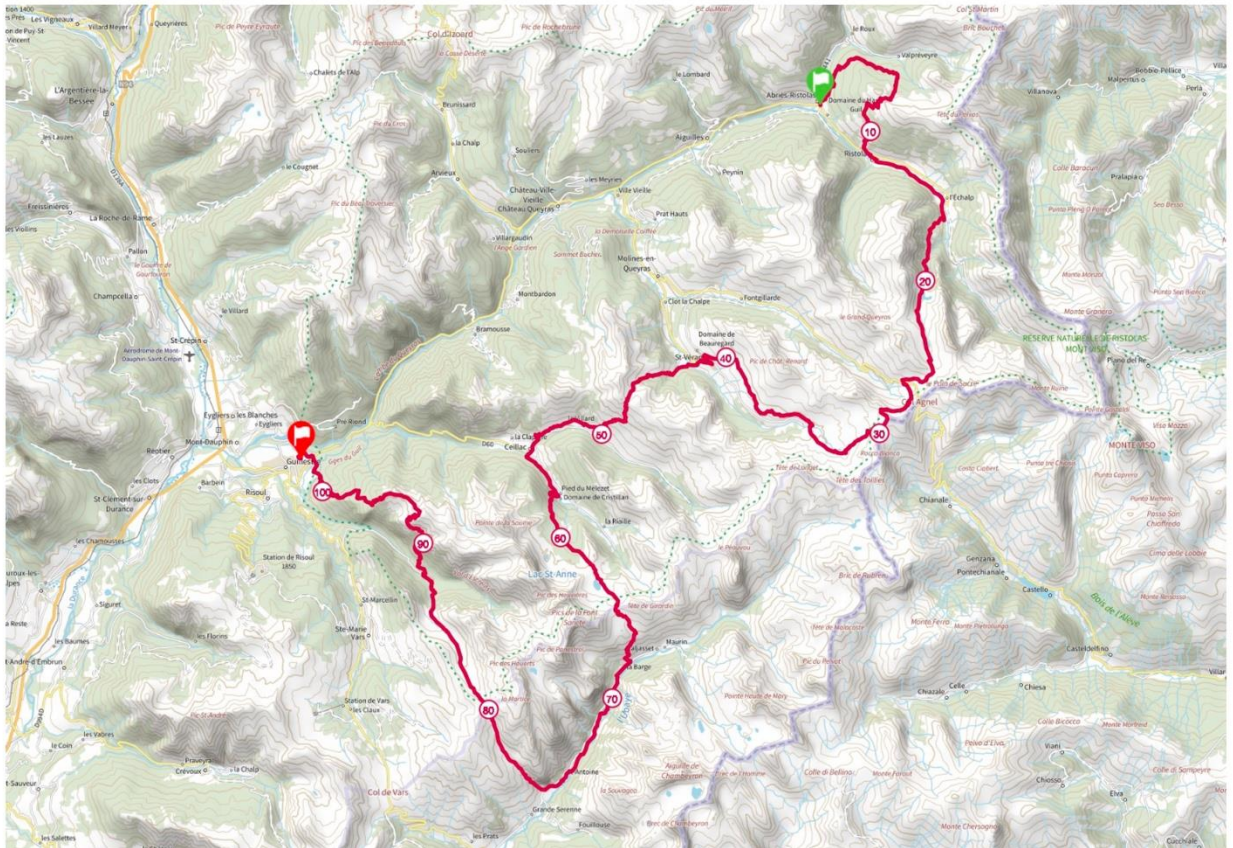


TABLEAU DE MARCHE (105 km)

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
Abriès	1751	0	0	0	0	0	
Collette de Gilly	2366	7,1	890	890	60	60	
Base de vie : Ristolas	1607	12,2	0	890	770	830	
La Monta	1663	14,9	60	950	0	830	
Chalanche	1728	16,4	56	1006	6	836	
Lac Foréant	2628	23,2	960	1966	51	887	
Col Vieux	2806	24,6	190	2156	9	896	
R5 : Refuge Agnel	2577	26,4	0	2156	239	1135	
Col de Chamoussière	2894	29	312	2468	0	1135	
Pic de Caramantran	3020	29,6	118	2586	0	1135	
Refuge de la Blanche (eau)	2501	32,3	0	2586	510	1645	
Chapelle de Clausis	2388	34,2	21	2607	161	1806	
R6 : St Véran	2033	41,5	24	2631	339	2145	
Le Pont du Moulin	1842	43,1	8	2639	153	2298	
Col des Estronques	2654	47,2	802	3441	30	2328	
Rabinoux	1911	50,7	3	3444	717	3045	
Base de Vie : Ceillac	1633	54,2	10	3454	283	3328	
Parking du Mélezet	1690	56,7	60	3514	23	3351	
Lac Miroir	2228	59,6	543	4057	9	3360	
Lac Ste Anne	2783	62,4	210	4267	20	3380	
Col Girardin	2181	64,4	300	4567	0	3380	
Torrent des séchoirs	2680	66,2	0	4567	320	3700	
R8 : La Barge	1880	68,5	0	4567	500	4200	
Four à chaux	1617	75,2	47	4614	306	4506	
Cabane sous le rocher	2180	77,2	547	5161	0	4506	
Col de Serenne	2676	79,9	482	5643	0	4506	
Le Pas	2155	84,8	1	5644	519	5025	
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	87,5	0	5644	400	5425	
Torrent du Pis	2274	90,4	530	6174	0	5425	
Sous le Pic d'Escreins	2 660	93	410	6584	30	5455	
Fontaine	2013	97	40	6624	670	6125	
Guillestre (Arrivée)	1050	103,8	13	6637	980	7105	

Légende:



pente douce

< 10%



pente moyenne

> 10%



pente élevée

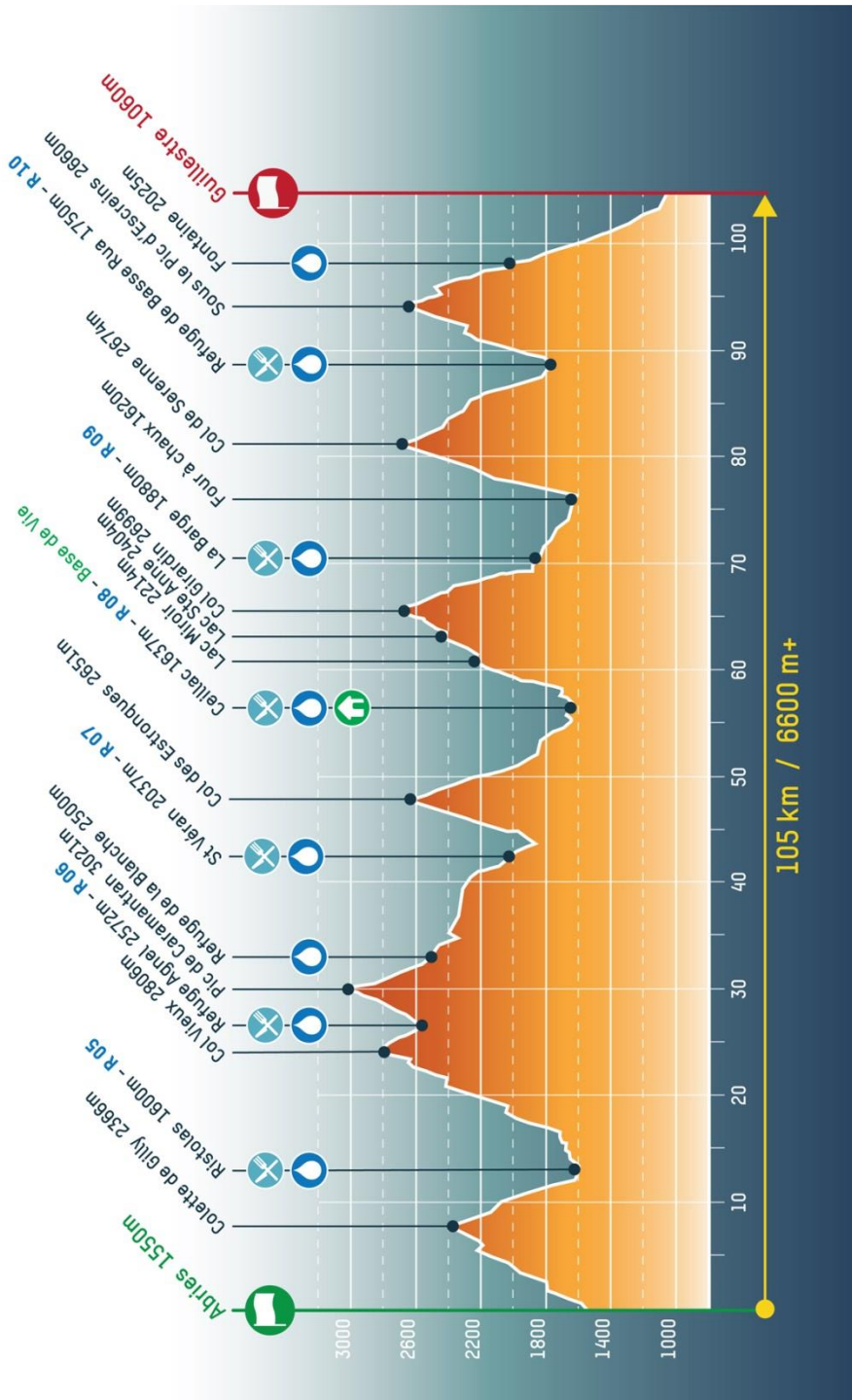
> 15%



pente très élevée

> 25%

L'ULTRA TOUR (105 km) – LE PROFIL

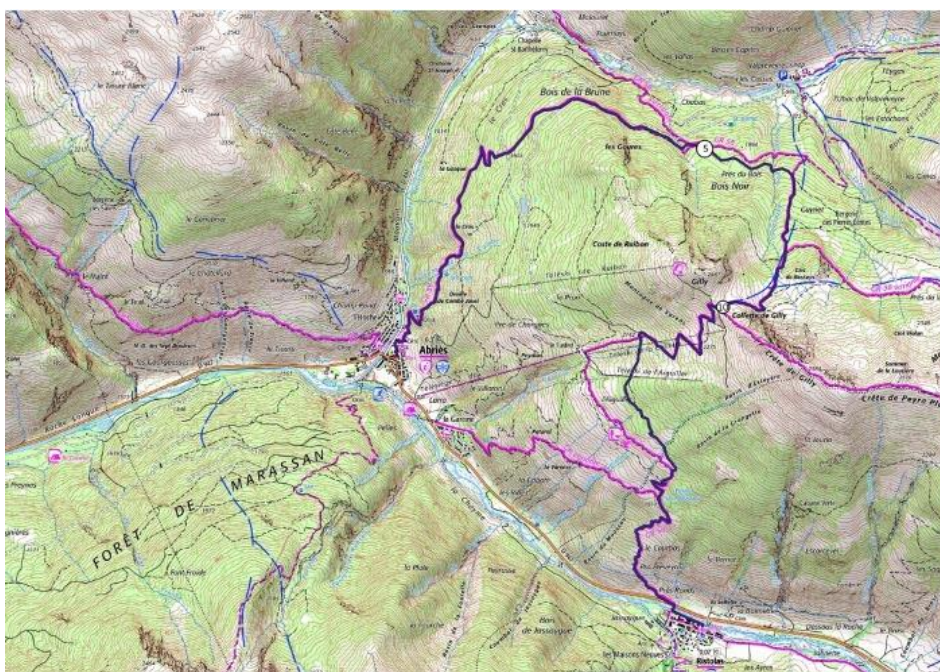


L'ULTRA TOUR (105 km) – ROADBOOK

Nous avons divisé le parcours de la Grande Traversée (105 km) en 7 sections:

Section 1 : Abriès > Ristolas

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
Abriès	1751	0	0	0	0	0	
Collette de Gilly	2366	7,1	890	890	60	60	
Base de vie : Ristolas	1607	12,2	0	890	770	830	



■ **DESCRIPTIF :**

Le départ de la course est donné devant la mairie d'Abriès.

Les coureurs partent en direction du Gr58, qui traverse Abriès un peu plus au Nord.

Après 300 m de bitume, on attaque le 1er sentier qui monte rapidement au-dessus du village **(300 md+ sur 1,5km)**.

Attention ! C'est une monitrice, on ne peut guère doubler...

Puis, pendant 2 km la pente devient moins raide jusqu'au Bois Noir.

A partir de là, l'ascension de la Colette de Gilly est plus raide **(300 md+ sur 1,5 km)**.

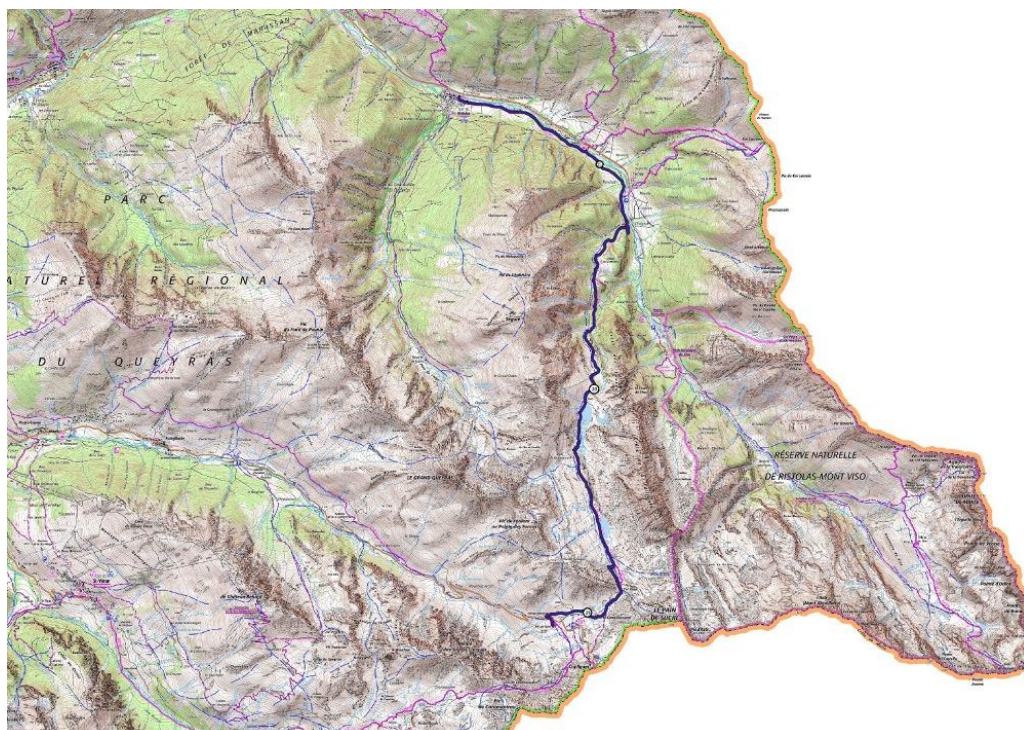
Collette de Gilly Alt. 2366 m (Km 7)

Au sommet, vous aurez l'occasion d'admirer le superbe panorama, avec en prime le Mont Viso (3 841m) plein Est.

Il vous reste maintenant une descente à bien gérer sur la Base de vie de Ristolas : **760 md- sur 5km**.

Section 2 : Ristolas > Refuge Agnel

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
Base de vie : Ristolas	1607	12,2					
La Monta	1663	14,9	60	950	0	830	→
Chalanche	1728	16,4	56	1006	6	836	→
Lac Foréant	2628	23,2	960	1966	51	887	→
Col Vieux	2806	24,6	190	2156	9	896	→
R5 : Refuge Agnel	2577	26,4	0	2156	239	1135	↘



■ **DESCRIPTIF :**

Après une courte pause au ravitaillement **de Ristolas**, vous repartez bien revigoré, en direction de la 1^{ère} grosse difficulté du parcours, l'ascension du Col Vieux.

Vous passez devant le gîte de **La Monta**, puis le hameau de **l'Echalp**.

Au Km 16, 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 md+ sur 6,8 km !

Vous arrivez au Lac Egorgeou, puis au Lac Foréant !

ATTENTION, veillez à rester exclusivement sur le sentier ! Cette zone est un domaine protégé !

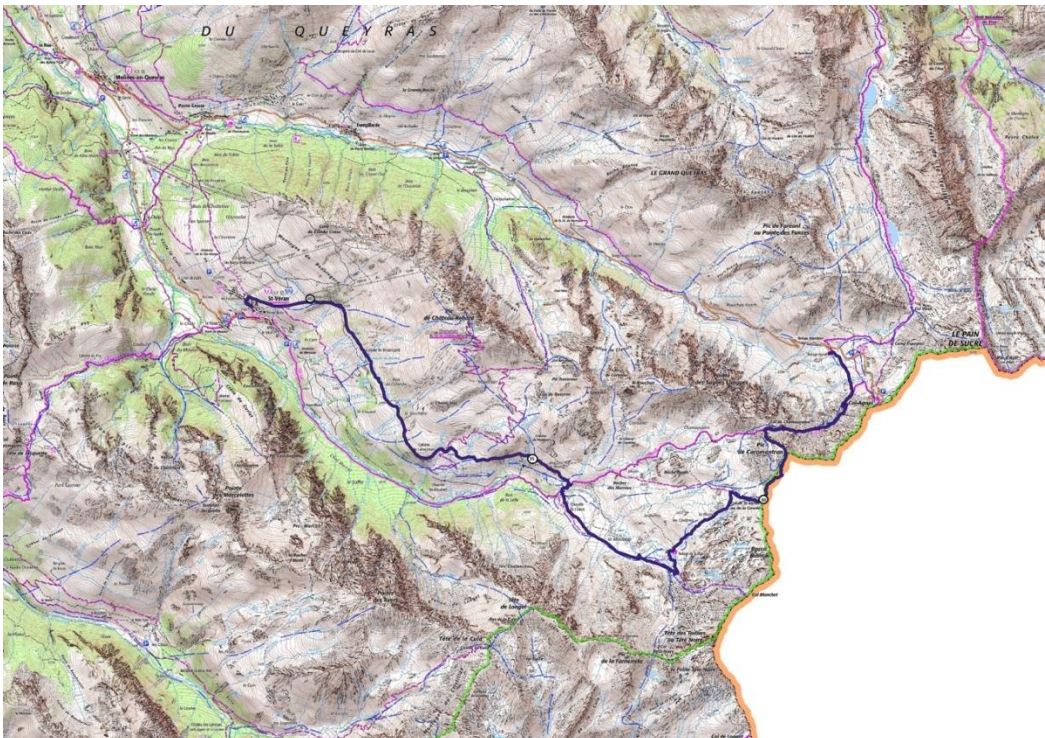
La dernière partie pour arriver au Col Vieux est un peu moins raide...

Km 25, vous tes enfin au Col Vieux (alt 2806m) ! Admirez le « **Pain de Sucre** » (**3 208m**) 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 2 (solide + liquide)**

Section 3 : Refuge Agnel > St Véran

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
R5 : Refuge Agnel	2577	26,4					
Col de Chamoussière	2894	29	312	2468	0	1135	→
Pic de Caramantran	3020	29,6	118	2586	0	1135	→
Refuge de la Blanche (eau)	2501	32,3	0	2586	510	1645	↘
Chapelle de Clausis	2388	34,2	21	2607	161	1806	↘
R6 : St Véran	2033	41,5	24	2631	339	2145	↘



■ DESCRIPTIF :

Après une pause bien méritée au Refuge Agnel, vous repartez pour l'ascension du 3^{ème} sommet de la course, le **Pic de Caramantran (3025m)**, **point culminant de votre Grande Traversée !**

Vous démarrez par l'ascension du **Col de Chamoussière (2894m)**. L'ascension se fait assez facilement, 312 md+ 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 32) : 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 41, ravitaillement 3 (solide + liquide).

Section 4 : St Véran - Ceillac

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
R6 : St Véran	2033	41,5					
Le Pont du Moulin	1842	43,1	8	2639	153	2298	→
Col des Estronques	2654	47,2	802	3441	30	2328	→
Rabinoux	1911	50,7	3	3444	717	3045	→
Base de Vie : Ceillac	1633	54,2	10	3454	283	3328	→



■ **DESCRIPTIF :**

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 md+ sur 3,3 km ! 21% en moyenne !
Puis ça se calme un peu, 113md+ sur 0,8km.

Col des Estronques (2654 m), 4^{ème} point haut de la course ! Km 47.

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 50).

Il reste 3,7 km et 280 md- pour rejoindre **Ceillac** et sa base de vie.

Ceillac, km 54, vous avez déjà accompli 3454 m de dénivelé positif !

Vous pourrez profiter d'un repas chaud, soins de kiné, podologues, dortoir, sac d'allègement.

Section 5: Ceillac > La Barge

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
Base de Vie : Ceillac	1633	54,2					
Parking du Mélezet	1690	56,7	60	3514	23	3351	↗
Lac Miroir	2228	59,6	543	4057	9	3360	↘
Lac Ste Anne	2783	62,4	210	4267	20	3380	↘
Col Girardin	2181	64,4	300	4567	0	3380	↘
Torrent des séchoirs	2680	66,2	0	4567	320	3700	↘
R8 : La Barge	1880	68,5	0	4567	500	4200	↘



■ 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.

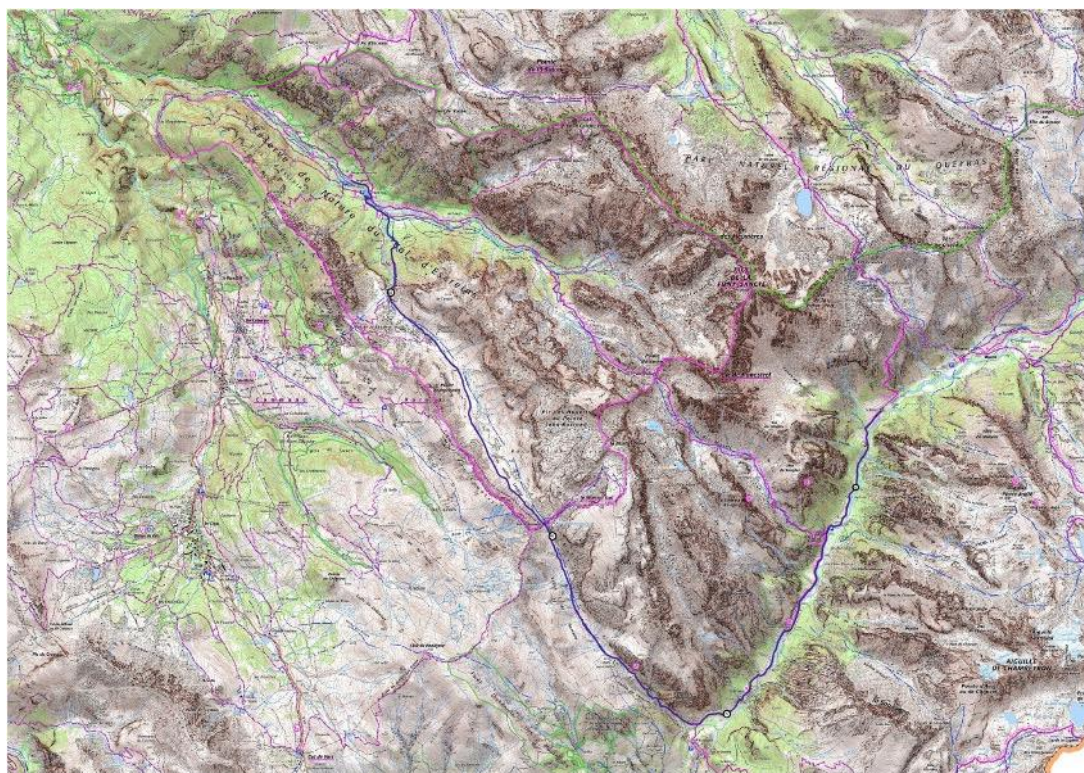
La descente vers La Barge démarre facilement, mais après l'intersection du sentier de Maljasset, la pente devient plus importante.

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 6: La Barge > Refuge Basse Rua

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
R8 : La Barge	1880	68,5					
Four à chaux	1617	75,2	47	4614	306	4506	→
Cabane sous le rocher	2180	77,2	547	5161	0	4506	→
Col de Serenne	2676	79,9	482	5643	0	4506	→
Le Pas	2155	84,8	1	5644	519	5025	→
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	87,5	0	5644	400	5425	→



■ 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 6 km.

Puis, arrivé au Four à Chaux, vous retraversez la route pour attaquer la difficulté majeure de cette fin de course: l'ascension du Col de Serenne (1030 md+ sur 4,7 km).

La 1^{ère} partie de l'ascension est très dure (530 md+ sur 2 km).

Puis ça se calme un peu, à partir de la « cabane sous le rocher ».

Vous pourrez en profiter pour admirer ce panorama si particulier du Val d'Escreins, 100% minéral, 100% sauvage.

L'arrivée au col de Serenne est assez douce; Km 80
Allez! Il ne vous reste plus qu'une seule difficulté.

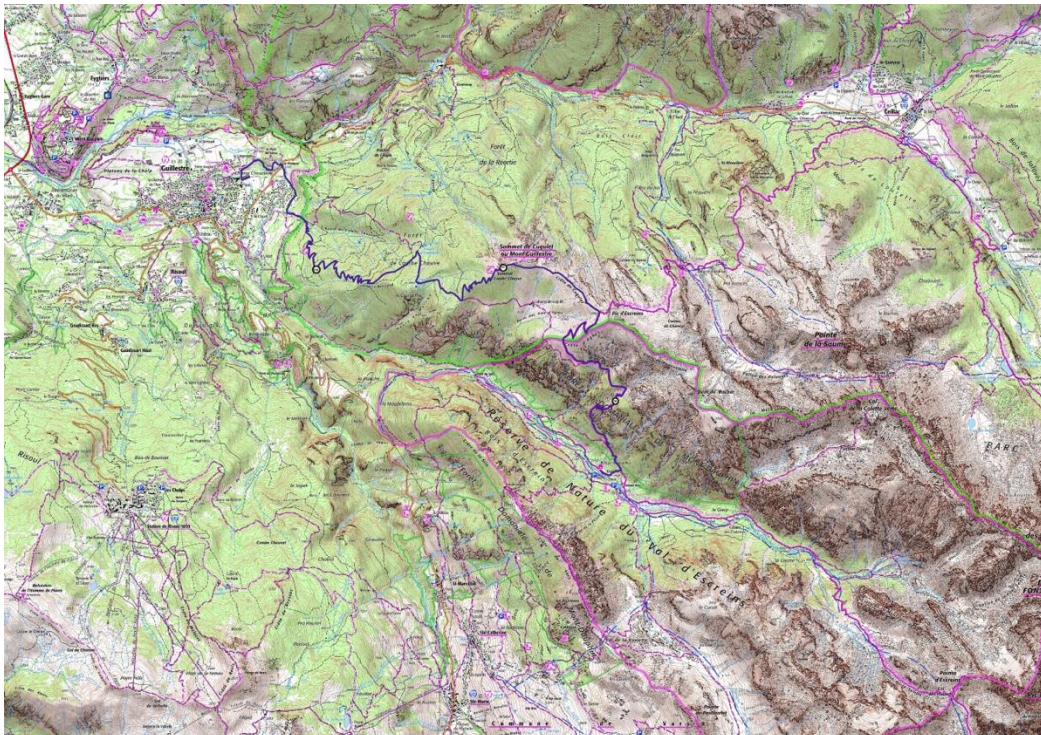
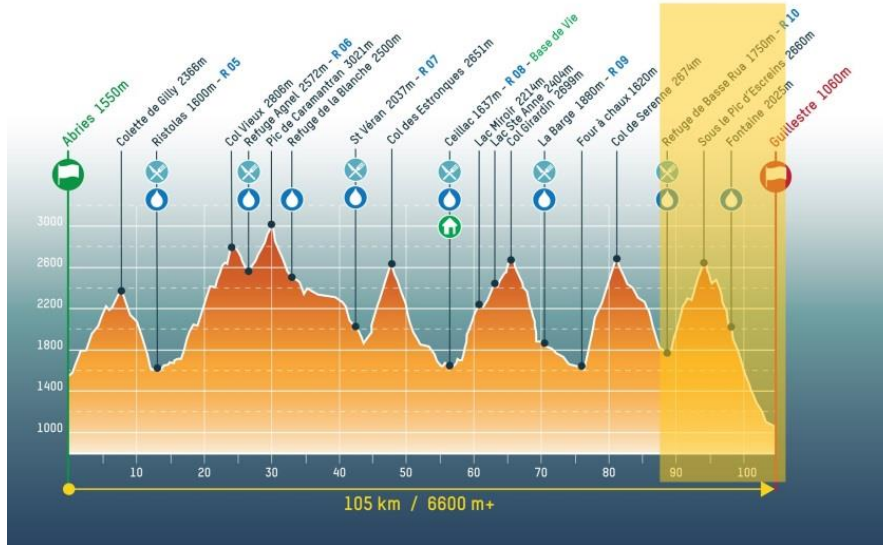
Vous abordez ensuite la descente technique (mais douce) dans le magnifique Vallon Laugier, attention aux chevilles!

A partir du Pas, la descente se raidit un peu plus, jusqu'au Refuge de Basse Rua (Km 87,5)

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

Section 7: Refuge Basse Rua > Guillestre (Arrivée)

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	87,5					
Torrent du Pis	2274	90,4	530	6174	0	5425	→
Sous le Pic d'Escreins	2 660	93	410	6584	30	5455	→
Fontaine	2013	97	40	6624	670	6125	→
Guillestre (Arrivée)	1050	103,8	13	6637	980	7105	→



■ 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 2024).

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

Km 159, 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 aux premières maisons de Guillestre, vous entendez la sonnerie 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, vous y êtes !

**BRAVO ! VOUS ÊTES FINISHER de la Grande Traversée 105 km
du Grand Raid du Guillestrois- Queyras 2025 !**

