



4^e édition

GRAND RAID du GUILLESTROIS - QUEYRAS

By  **RAIDLIGHT**

Roadbook 50 km

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>p11</i>
<i>Carte générale du parcours</i>	<i>p12</i>
<i>Tableau de marche du 50 km</i>	<i>p13</i>
<i>Profil du 50 km</i>	<i>p14</i>
<u>Détails des sections</u>	
<i>- Ceillac > La Barge</i>	<i>p15</i>
<i>- La Barge > Refuge Basse Rua</i>	<i>p18</i>
<i>- Refuge Basse Rua- > Guillestre</i>	<i>p20</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.

- Arvieux: 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 :

2 ravitaillements seront présents sur le parcours.

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

■ 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 membranée 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
- 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 :**

- Une paire de bâtons de trail
- Un GPS contenant le tracé de la course
- 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

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 :

- 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 – 50 km :



Grand Raid du Guillemois-Queyras 2025 - Le Trail des Lacs 50 km

48.91 km 3197 m 3774 m

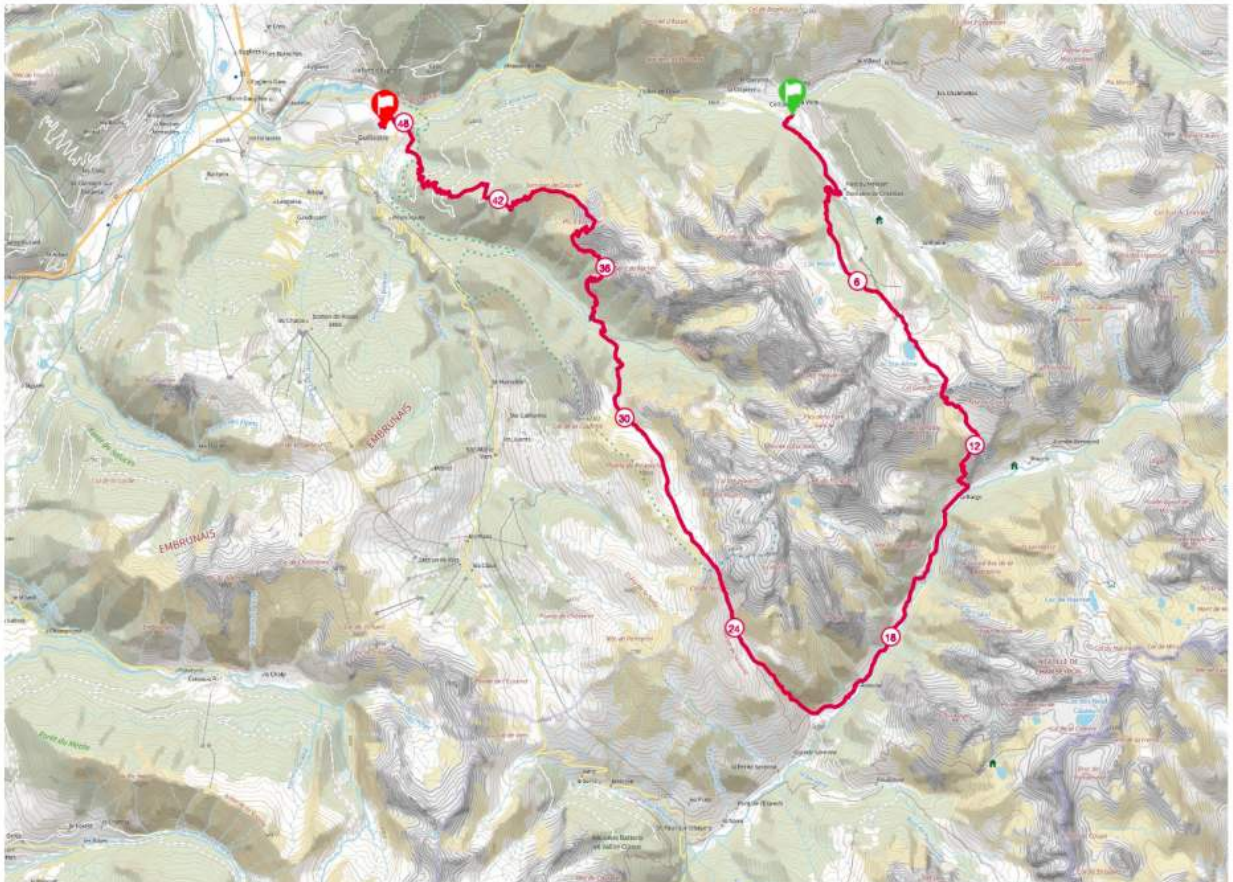


TABLEAU DE MARCHE (50 km)

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
Base de Vie : Ceillac	1633						
Parking du Mélezet	1690	2,5	60	60	23	23	
Lac Miroir	2228	5,4	543	603	9	32	
Lac Ste Anne	2783	8,2	210	813	20	52	
Col Girardin	2181	10,2	300	1113	0	52	
Torrent des séchoirs	2680	12	0	1113	320	372	
R8 : La Barge	1880	14,3	0	1113	500	872	
Four à chaux	1617	21	47	1160	306	1178	
Cabane sous le rocher	2180	23	547	1707	0	1178	
Col de Serenne	2676	25,7	482	2189	0	1178	
Le Pas	2155	30,6	1	2190	519	1697	
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	33,3	0	2190	400	2097	
Torrent du Pis	2274	36,2	530	2720	0	2097	
Sous le Pic d'Escreins	2 660	38,8	410	3130	30	2127	
Fontaine	2013	42,8	40	3170	670	2797	
Guillestre (Arrivée)	1050	49,6	13	3183	980	3777	

Légende:



pente douce
< 10%



pente moyenne
> 10%

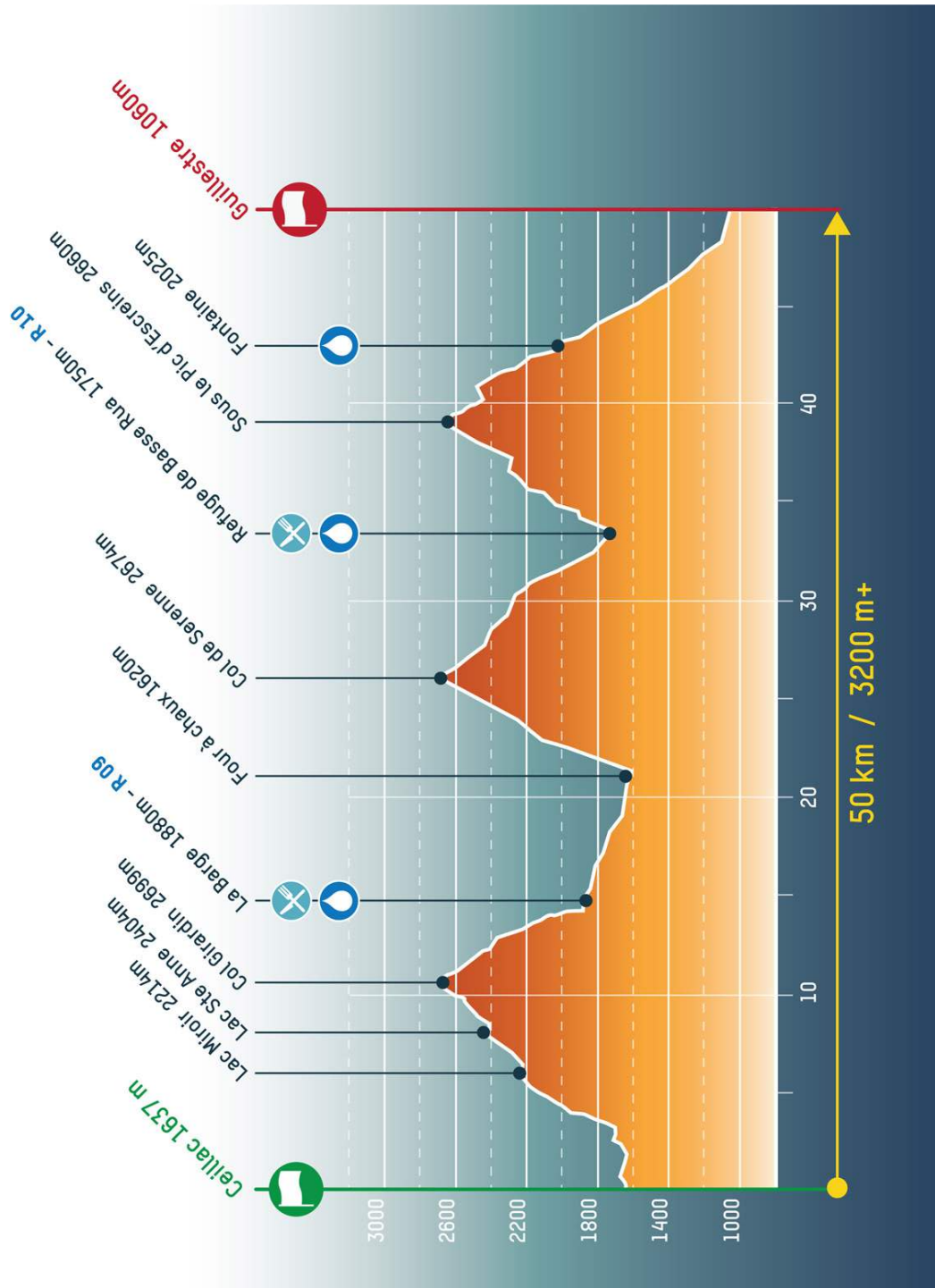


pente élevée
> 15%



pente très élevée
> 25%

Le Trail des Lacs (50 km) – LE PROFIL



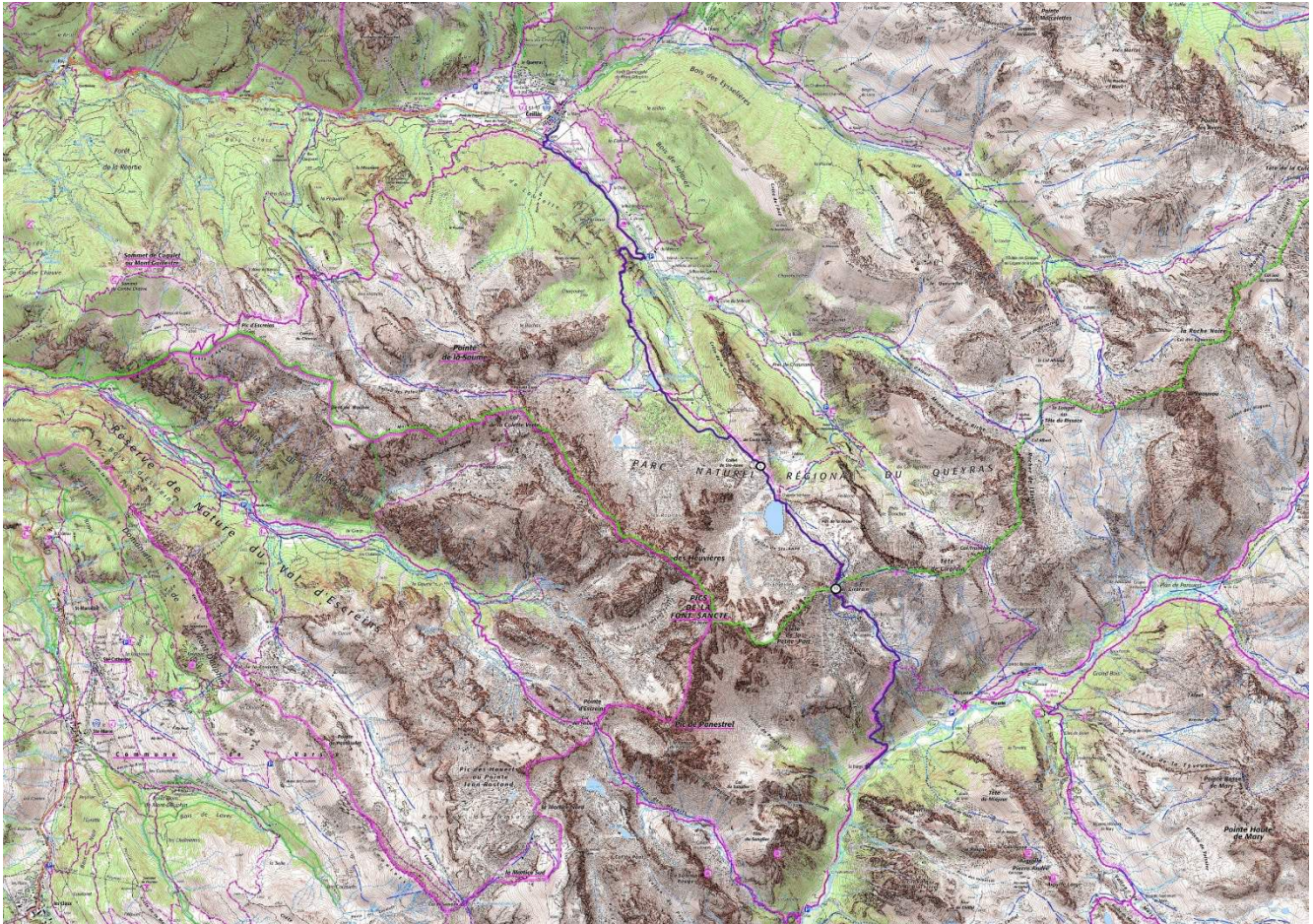
Le Trail des Lacs (50 km) – ROADBOOK

Nous avons divisé le parcours du Trail des Lacs (50 km) en 3 sections:

Section 1 : Ceillac > La Barge

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
Base de Vie : Ceillac	1633						
Parking du Mélezet	1690	2,5	60	60	23	23	→
Lac Miroir	2228	5,4	543	603	9	32	→
Lac Ste Anne	2783	8,2	210	813	20	52	→
Col Girardin	2181	10,2	300	1113	0	52	→
Torrent des séchoirs	2680	12	0	1113	320	372	→
R8 : La Barge	1880	14,3	0	1113	500	872	→





■ DESCRIPTIF :

La course démarre devant la salle polyvalente en suivant le Gr5, 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).
La haute Ubaye s'offre alors devant vous.

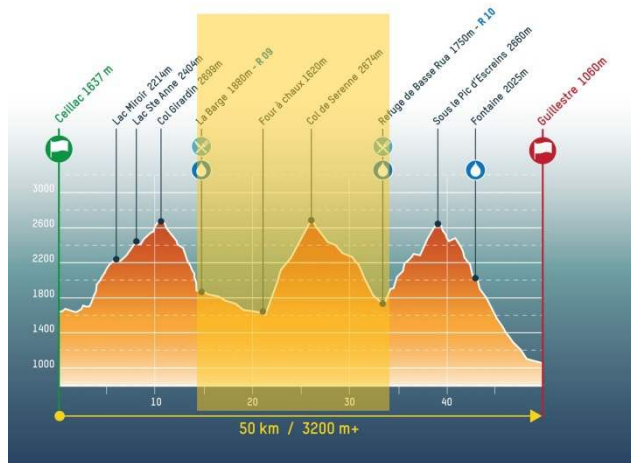
La descente vers La Barge démarre facilement, mais après l'intersection du sentier de Maljasset, la pente devient plus importante.

Partie à bien savoir gérer, sous peine de perdre ses quadris...

Au pied de la descente, vous arrivez au **Ravitaillement 1, de La Barge**.

Section 2: La Barge > Refuge Basse Rua

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
R8 : La Barge	1880	14,3					
Four à chaux	1617	21	47	1160	306	1178	→
Cabane sous le rocher	2180	23	547	1707	0	1178	→
Col de Serenne	2676	25,7	482	2189	0	1178	→
Le Pas	2155	30,6	1	2190	519	1697	→
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	33,3	0	2190	400	2097	→



■ **DESCRIPTIF :**

Après une bonne pause au ravitaillement de La Barge, vous pouvez reprendre votre progression.

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 25
Allez! Il ne vous reste plus qu'une seule difficulté.

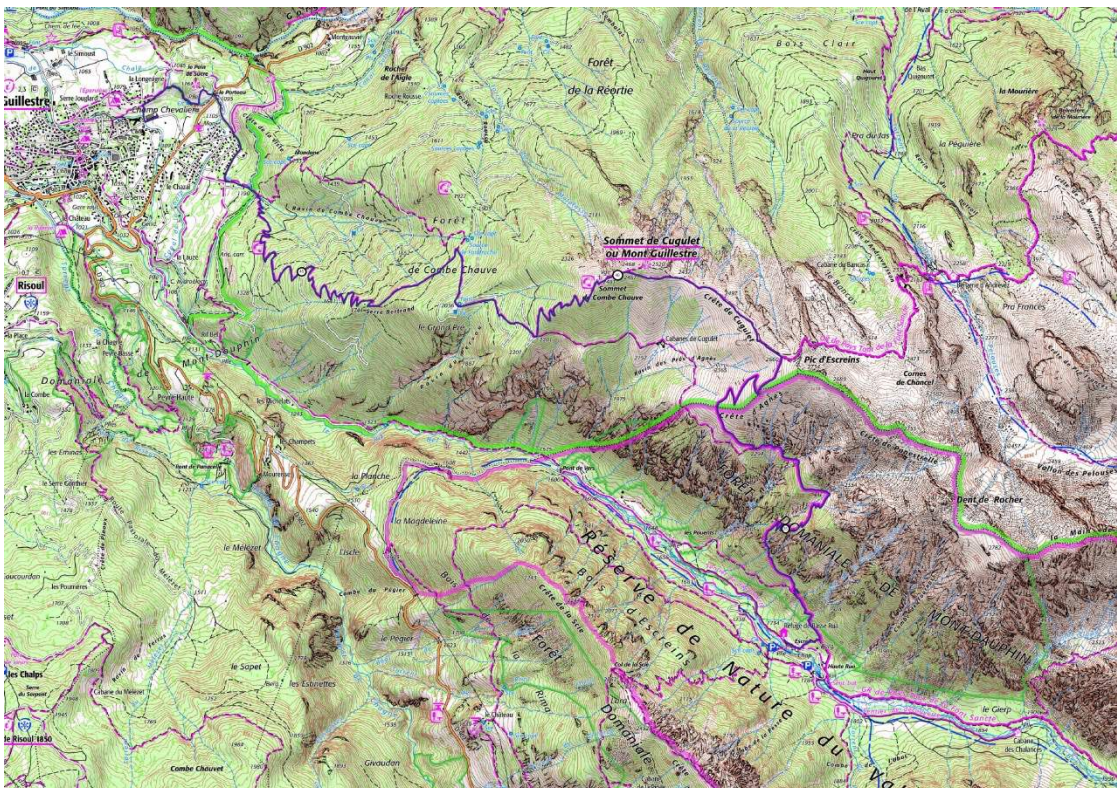
Vous abordez ensuite la descente technique (mais douce) dans le magnifique Vallon Laugier, attention aux chevilles!

A partir du Pas, la descente se raidit un peu plus, jusqu'au Refuge de Basse Rua (Km 30)

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

Section 3: 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	33,3					
Torrent du Pis	2274	36,2	530	2720	0	2097	→
Sous le Pic d'Escreins	2 660	38,8	410	3130	30	2127	→
Fontaine	2013	42,8	40	3170	670	2797	→
Guillestre (Arrivée)	1050	49,6	13	3183	980	3777	→



■ DESCRIPTIF :

Après le ravitaillement de 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 39, 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 sonne d'arrivée et les encouragements de Thibaud et Léo, nos animateurs.

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 du Trail des Lacs 50 km
du Grand Raid du Guillestrois- Queyras 2025 !**

