



4<sup>e</sup> édition

# GRAND RAID du GUILLESTROIS - QUEYRAS

By  **RAIDLIGHT**

Roadbook 170 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](http://grandraidduguillestrois-queyras.com) |



## ■ EDITO :

C'est déjà la 4<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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 170 km</i>	<i>p14</i>
<i>Profil du 170 km</i>	<i>p16</i>
<b><u>Détails des sections</u></b>	
<i>- Guillestre &gt; Les Girards</i>	<i>p17</i>
<i>- Les Girards &gt; Arvieux</i>	<i>p19</i>
<i>- Arvieux &gt; Souliers</i>	<i>p21</i>
<i>- Souliers &gt; Les Fonds de Cervières</i>	<i>p23</i>
<i>- Les Fonds de Cervières- &gt; Abries</i>	<i>p26</i>
<i>- Abries &gt; Ristolas</i>	<i>p28</i>
<i>- Ristolas &gt; Refuge Agnel</i>	<i>p30</i>
<i>- Refuge Agnel &gt; St Véran</i>	<i>p33</i>
<i>- St Véran &gt; Ceillac</i>	<i>p35</i>
<i>- Ceillac &gt; La Barge</i>	<i>p37</i>
<i>- La Barge- &gt; Refuge Basse Rua</i>	<i>p39</i>
<i>- Refuge Basse Rua- &gt; Guillestre</i>	<i>p41</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 :

8 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<sup>er</sup> point d'eau de la course au 20<sup>ème</sup> 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 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 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 l'Ultra Tour (170 km) pourront profiter d'un sac d'allègement à chaque base de vie.

Chaque coureur recevra, avec son dossard, 2 sacs de 50 litres + 2 étiquettes avec le numéro de dossard permettant d'identifier les sacs. Le coureur devra coller l'étiquette correspondante sur son sac en fonction de la base de vie où il souhaite le retrouver (Ristolas KM 78 et Ceillac KM 121).

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 Ristolas et Ceillac et seront ensuite rapatriés au gymnase de Guillestre le samedi 05 juillet (sacs de Ristolas, à partir de 8h – sacs de Ceillac, à partir de 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 :** jeudi 03 juillet de 14h à 19h et le vendredi 04 juillet entre 4h00 et 4h45 au Gymnase de Guillestre

## ■ Pacers :

Le pacer est un « accompagnateur ».

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

Le pacer rejoint son coureur sur la portion de son choix à partir de la Base de Vie de Ristolas (km 78) et quitte son coureur sur l'endroit de son choix.

Le début et la fin d'un pacer doit se faire obligatoirement sur un ravitaillement.

Il peut accompagner sur plusieurs portions différentes, donc s'arrêter et reprendre plus loin.

Il est équipé d'un dossard et à accès aux ravitaillements ainsi qu'au repas d'arrivée.

Le pacer n'est pas classé et ne peut prétendre aux dotations produites de départ et d'arrivée.

Sa mission est d'accompagner le coureur, le rassurer, l'encourager et ainsi l'aider à rallier Guillestre, sans toutefois lui porter ses affaires obligatoires, ni le tracter ou le pousser.

Il n'est possible d'avoir qu'un seul pacer par coureur.

## ■ 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.

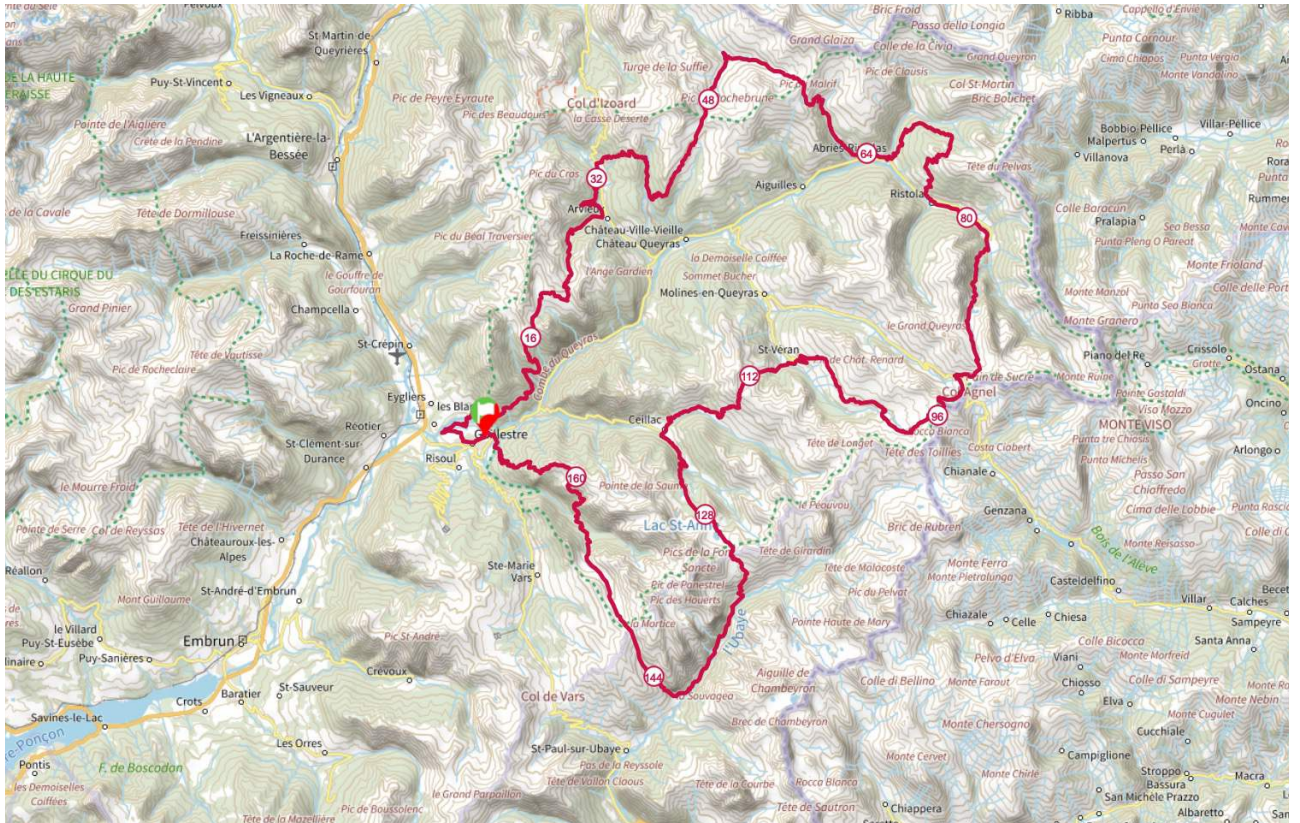
Faites-vous cette réflexion: « S'il y a une interdiction, il y a une raison... »

# CARTE GENERALE DU PARCOURS :



Grand Raid du Guillestrois-Queyras 2025 - Ultra Tour 170 km

170.24 km 10999 m 10999 m



## TABLEAU DE MARCHE (170 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 Fonts de Cervières	2038	51	11	3621	560	2650	
Torrent de Pierre Rouge	2493	54,7	417	4038	10	2660	
Pic du 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	

### Légende:



*pente douce*  
< 10%



*pente moyenne*  
> 10%



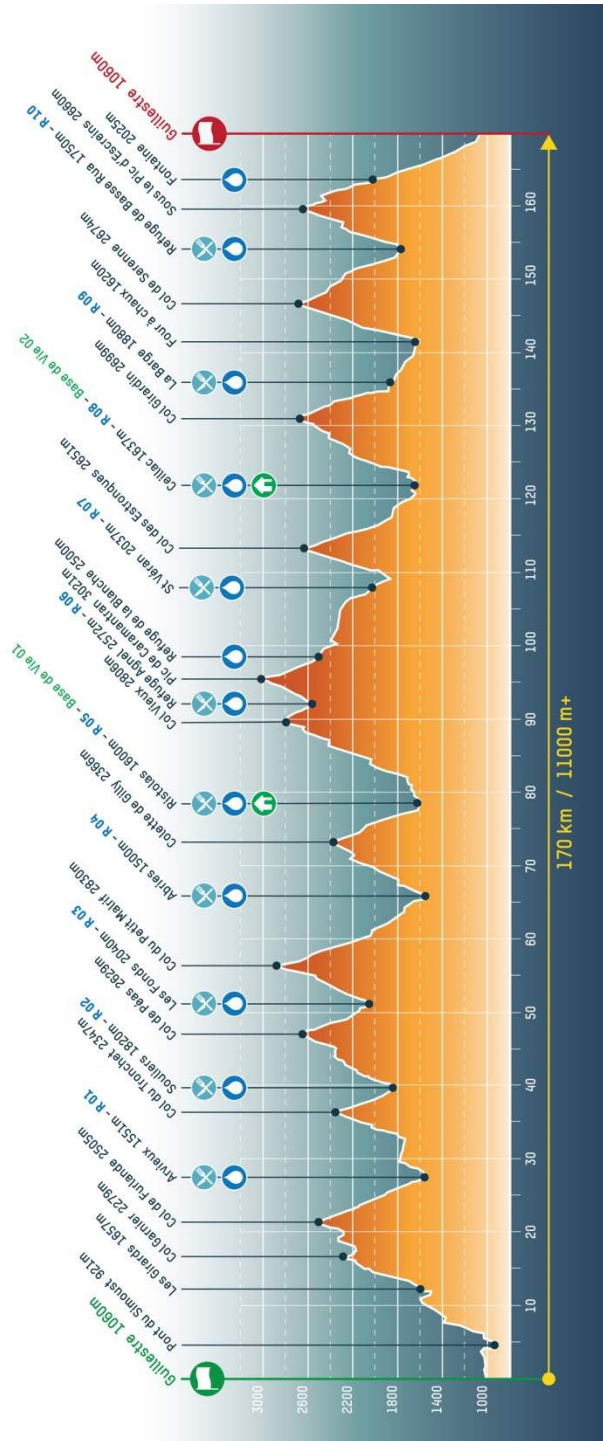
*pente élevée*  
> 15%



*pente très élevée*  
> 25%

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	
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	
Four à chaux	1617	141,2	47	9054	306	8405	
Cabane sous le rocher	2180	143,2	530	9547	0	8259	
Col de Serenne	2676	145,9	350	10157	0	8259	
Le Pas	2155	150,8	0	10157	770	9029	
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	153,5	0	10074	519	9324	
Torrent du Pis	2274	156,4	530	10604	0	9324	
Sous le Pic d'Escreins	2 660	159	410	11014	30	9354	
Fontaine	2013	163	40	11054	670	10024	
Guillestre (Arrivée)	1050	169,8	13	11067	980	11004	

# L'ULTRA TOUR (170 km) – LE PROFIL



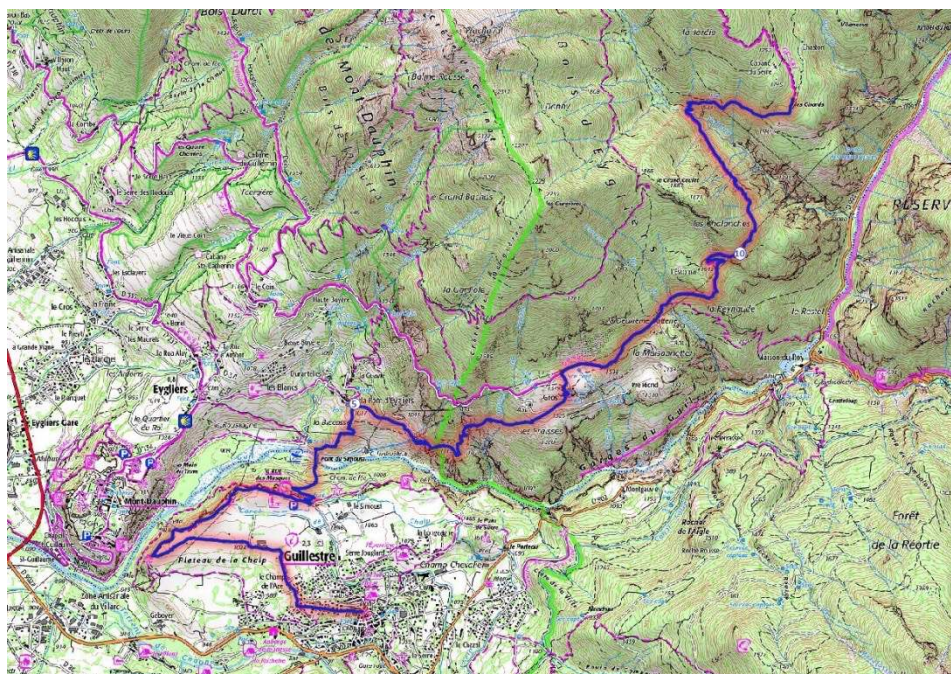


# L'ULTRA TOUR (170 km) – ROADBOOK

Nous avons divisé le parcours de l'Ultra Tour (170 km) en 12 sections:

## Section 1 : Guillestre > Les Girards

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	→



## ■ DESCRIPTIF :

Le départ a lieu au centre-ville de Guillestre, devant le Gymnase (avenue 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 1 km 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<sup>ère</sup> 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 !

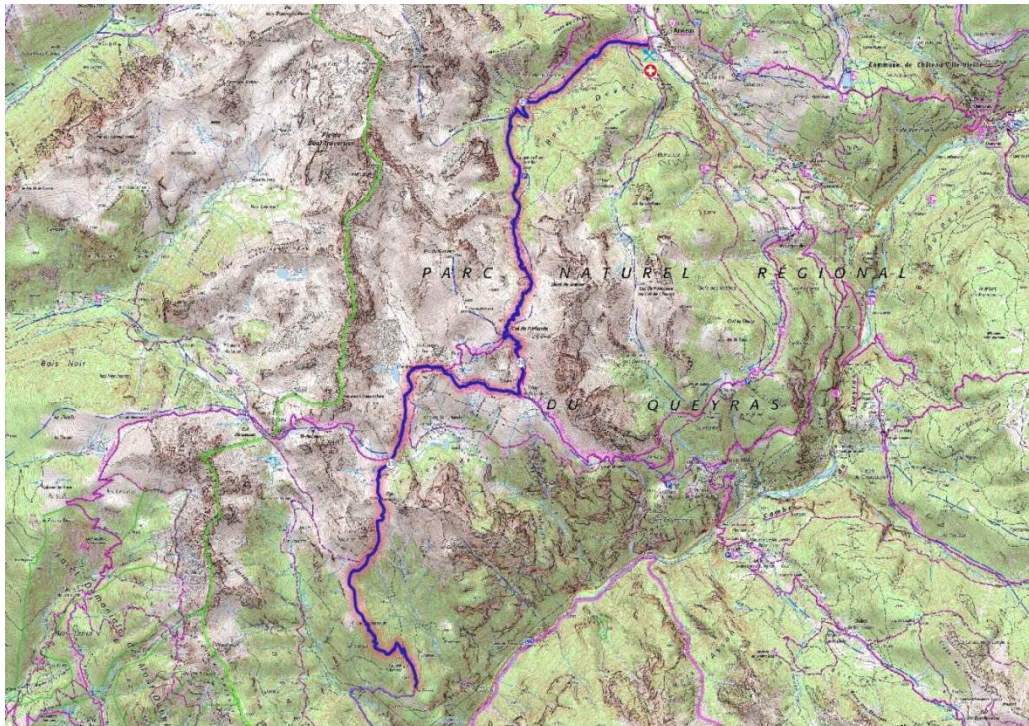
Au km 7,5, vous arrivez au hameau de Gros. Vous y récupérez le Gr 541 qui arrive de la droite.

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	D- cumulé	Difficulté
Les Girards	1671	12,5					
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	



## ■ DESCRIPTIF :

A partir du lieu-dit « Les Girards », le sentier va franchement se raidir !  
Vous prenez 600 md+ en 3,5 km, soit 17% de pente en moyenne !

Vous arrivez au 1<sup>er</sup> col de la course, le **Col Garnier (2279 m)** ; **il en reste encore 11 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 md+ pour arriver au **Col de Furfande (2505 m)**. Le Queyras s'ouvre alors devant vous ; profitez !

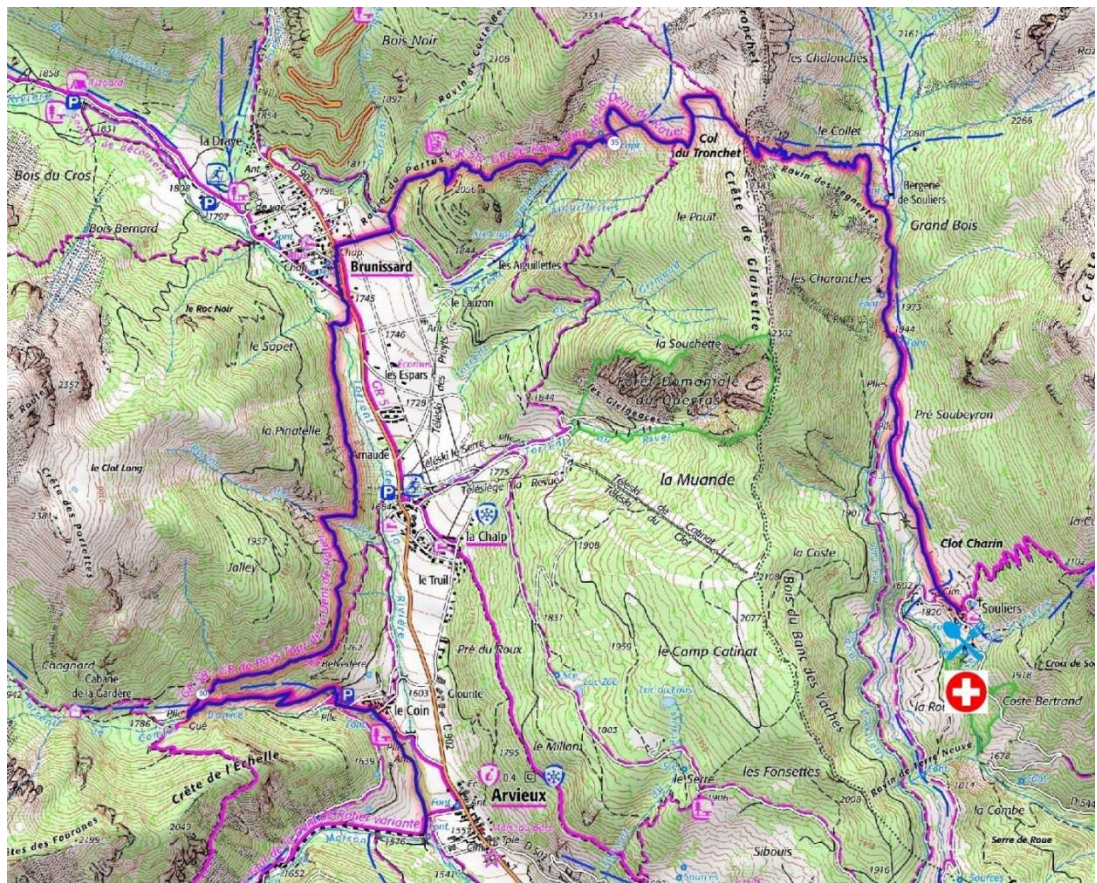
La 1<sup>ère</sup> partie de la descente est assez raide (500 md- sur 3 km), puis à partir de la cabane du Vallon, cela devient plus doux pour arriver sur **Arvieux** (km 27,1).

**Vous êtes au 1<sup>er</sup> ravitaillement de la course (solide + liquide).**

## Section 3 : Arvieux > Souliers

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
R1 : Arvieux	1551	27,1					
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	↗ ↘





## ■ DESCRIPTIF :

Après Arvioux, vous restez sur le GR 58. Une petite montée vous attend ! 212 md+ 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<sup>ème</sup> difficulté de la journée : l'ascension du **Col du Tronchet (2347 m)**.

570 md+ en 3,4 km sur un magnifique sentier qui démarre d'abord en forêt, puis finit à découvert.

La 1<sup>ère</sup> partie de la descente est assez raide et technique, « ravin des Tegneytes », - 300 md- en 1,4 km.

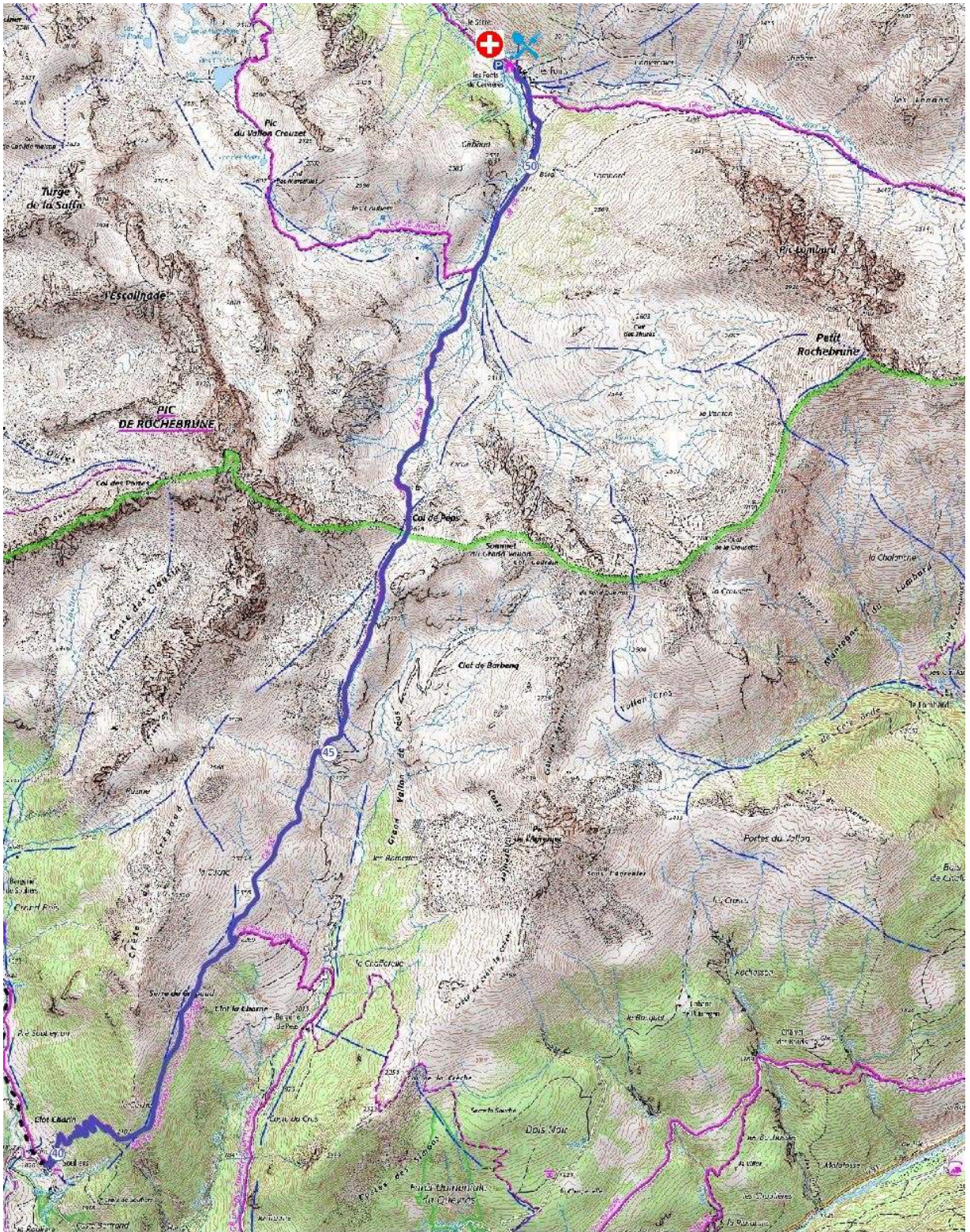
A partir de la Bergerie de Souliers, la descente devient plus douce, le long du torrent, jusqu'au hameau de **Souliers (alt 1829 m)**.

**2<sup>ème</sup> ravitaillement de la course, km 39,9 (solide + liquide).**

## Section 4 : Souliers - Les Fonts de Cervières

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
R2 : Souliers	1829	39,9					
Serre de Crépeau	2279	42,7	395	3183	21	2051	→
Col de Péas	2629	47	427	3610	39	2090	→
R3 : Les Fonts de Cervières	2038	51	11	3621	560	2650	→







## ■ **DESCRIPTIF :**

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

Une 1<sup>ère</sup>, assez raide jusqu'à la « Serre de Crépeau » : 395 md+ en 2,8 km, puis une 2<sup>nde</sup> plus facile jusqu'au col : 427 md+ sur 4,3 km.

Vous êtes toujours sur le GR 58 !

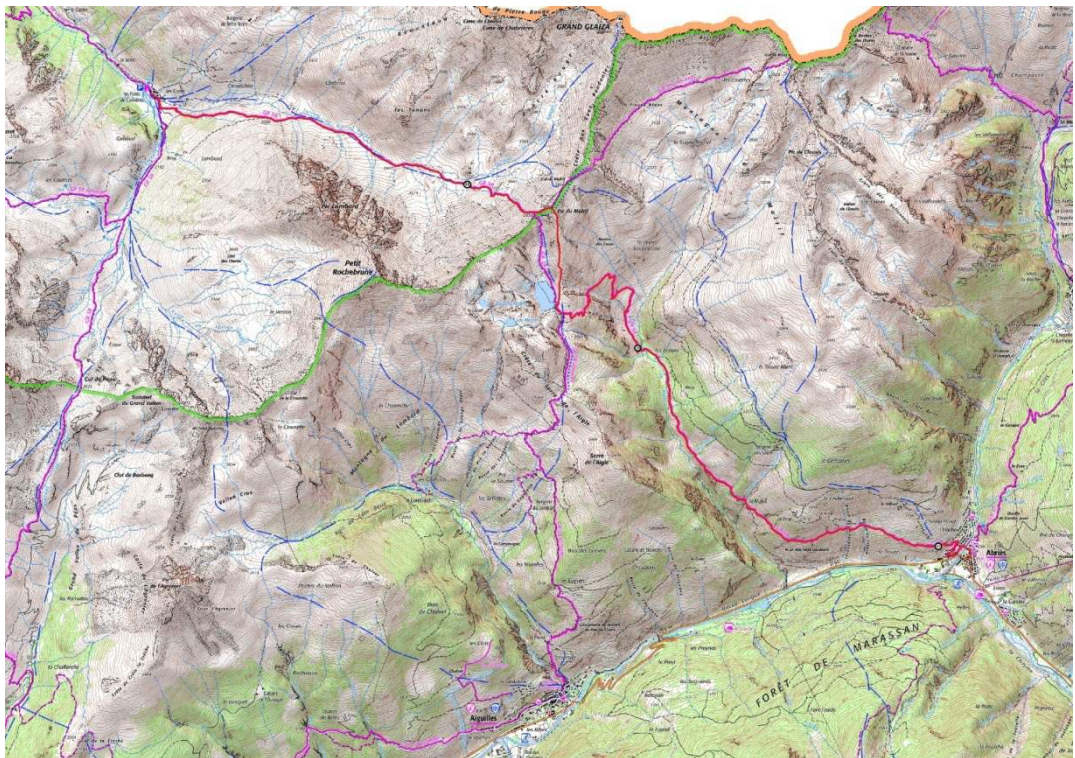
**Col de Péas (alt 2629 m).** Vous êtes au km 47 et vous avez déjà « avalé » près de 3 600 m de dénivelé positif.

Il vous reste ensuite 4 km de descente pour arriver aux **Fonts de Cervières, 3<sup>ème</sup> ravitaillement de la course (solide + liquide).**

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

## Section 5 : Les Fonts de Cervières > Abriès

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
R3 : Les Fonts de Cervières	2038	51					
Torrent de Pierre Rouge	2493	54,7	417	4038	10	2660	→
Pic du 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 : Abriès	1550	66	34	4430	1253	3899	→



## ■ DESCRIPTIF :

Vous entamez ensuite l'ascension du **Pic du Malrif (2906 m)**, sur 5,3 km.

La 1<sup>ère</sup> 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<sup>ère</sup> 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 md- sur 5,4 km), puis finit en douceur jusqu'au village **d' Abries**.

**Vous êtes au km 66. Le 4<sup>ème</sup> 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 (300md+ sur 1,5km).

Puis pendant 2 km la pente devient moins raide jusqu'au bois Noir (Km 71).

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 73)

Au sommet, vous aurez l'occasion d'admirer le superbe panorama, avec en prime le Viso plein Est.

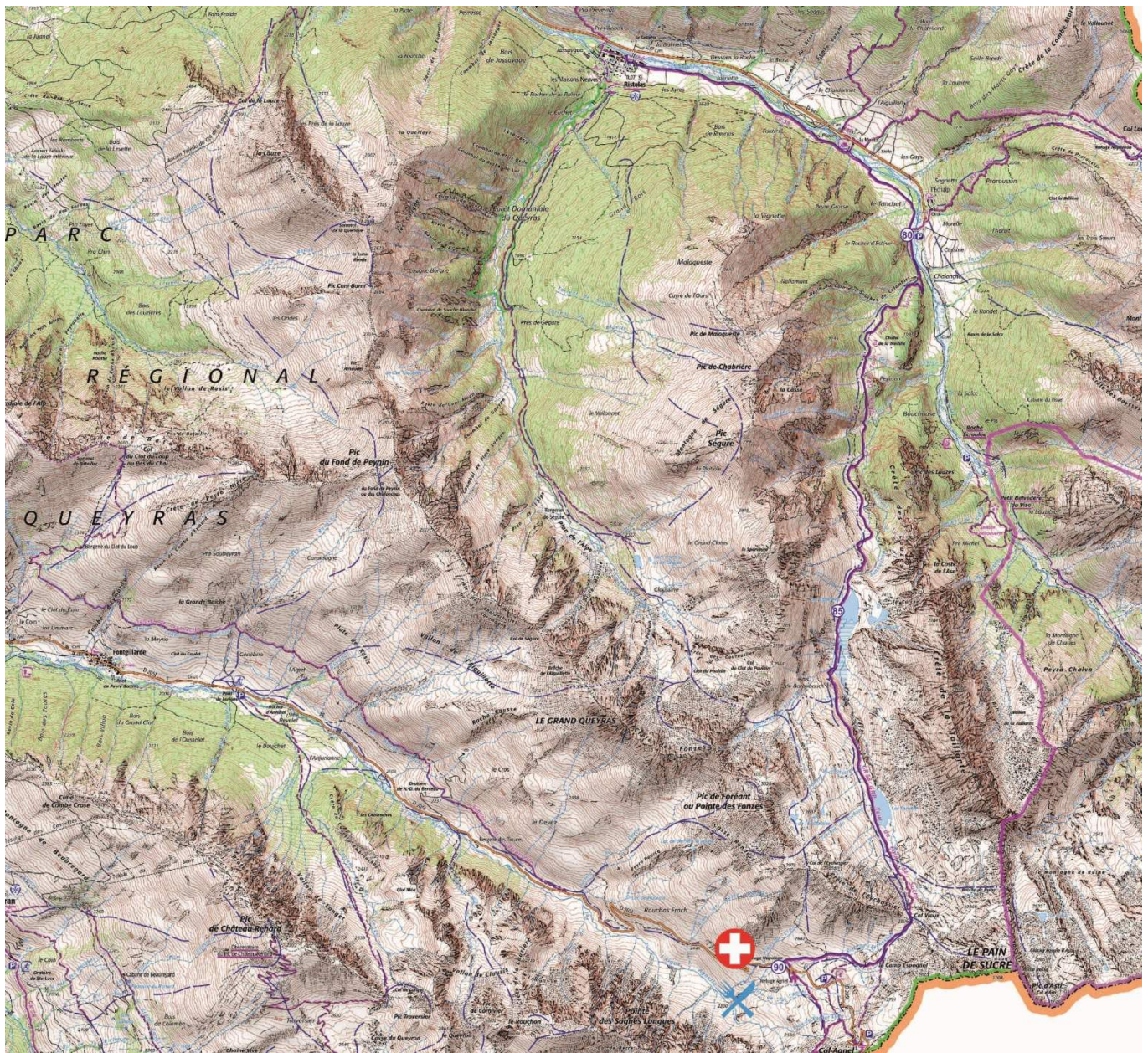
Il vous reste maintenant une descente à bien gérer sur la Base de vie de Ristolas: 760 md- sur 5km.

**Vous êtes au km 78,7 de votre Ultra Tour.**

## Section 7 : Ristolas (Base de Vie 1 ) > Refuge Agnel

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
Base de vie : Ristolas	1607	78,7					
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 83, 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, veuillez 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 91, 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 (solide + liquide)**





## ■ DESCRIPTIF :

Après une pause bien méritée, vous repartez pour l'ascension du 8<sup>ème</sup> 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 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 99) : 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.

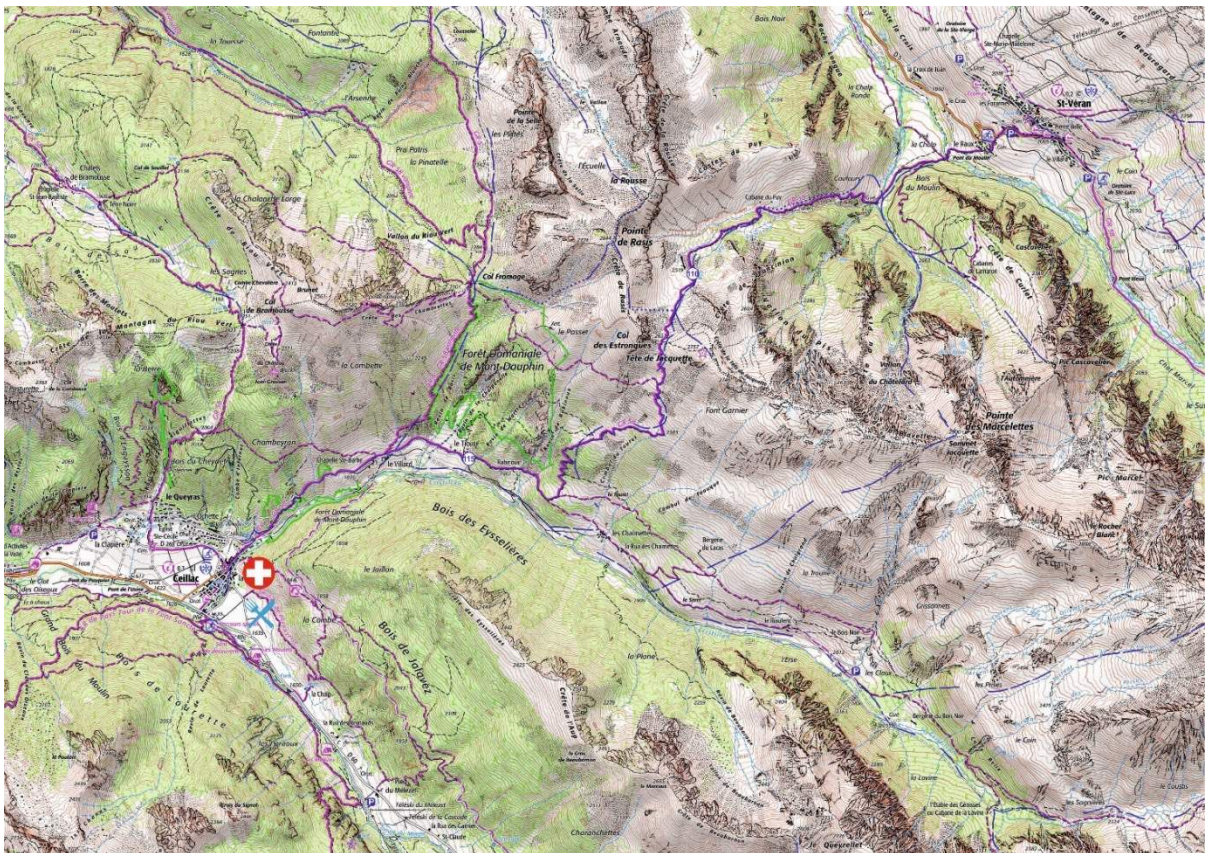
Après la Chapelle, vous coupez le GR58 qui vient de droite, pour prendre le « sentier du canal » qui va vous permettre de rejoindre St Véran par le haut.

Après 7,5km de sentier en balcon, vous arrivez enfin à **St Véran (alt 2040m), plus haut village d'Europe !**

**St Véran, km 108, ravitaillement 6 (solide + liquide).**

## Section 9 : St Véran > Ceillac

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
R6 : St Véran	2033	108					
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	↘



## ■ DESCRIPTIF :

A partir de St Véran vous risquez de vous faire doubler par les coureurs du « Trail des crêtes » 67 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 md+ sur 3,3 km ! 21% en moyenne ! Puis ça se calme un peu, 113md+ sur 0,8km.

**Col des Estronques (2654 m), 9<sup>ème</sup> point haut de la course ! km 113,7.**

Vous basculez ensuite dans la vallée de **Ceillac**.

La descente est assez raide sur sa 1<sup>ère</sup> portion, puis beaucoup plus facile à partir de la piste (km 114).

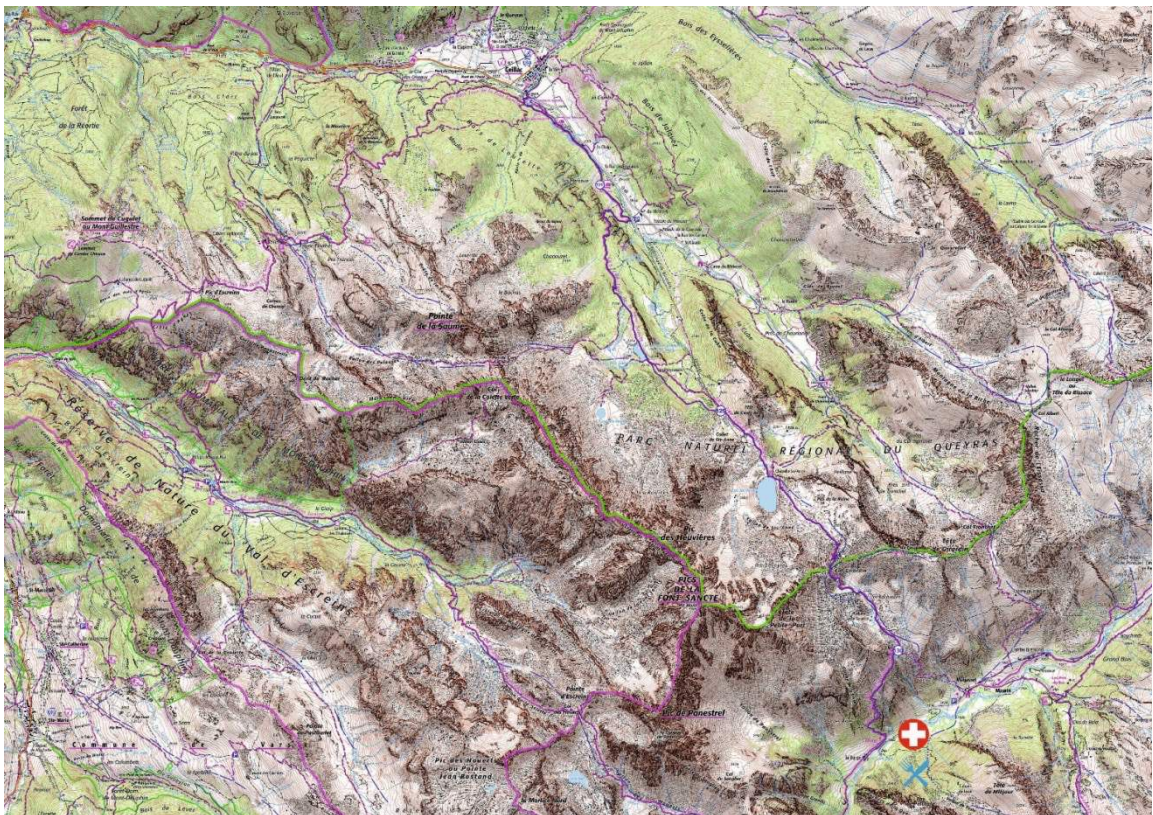
Il reste 3,7 km et 280 md- pour rejoindre **Ceillac** et la **2<sup>ème</sup> Base de Vie du parcours**.

**Ceillac, km 121, vous avez déjà accompli 7900 m de dénivelé positif !**

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

## Section 10: Ceillac > La Barge

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
Base de Vie : Ceillac	1633	120,7					
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.

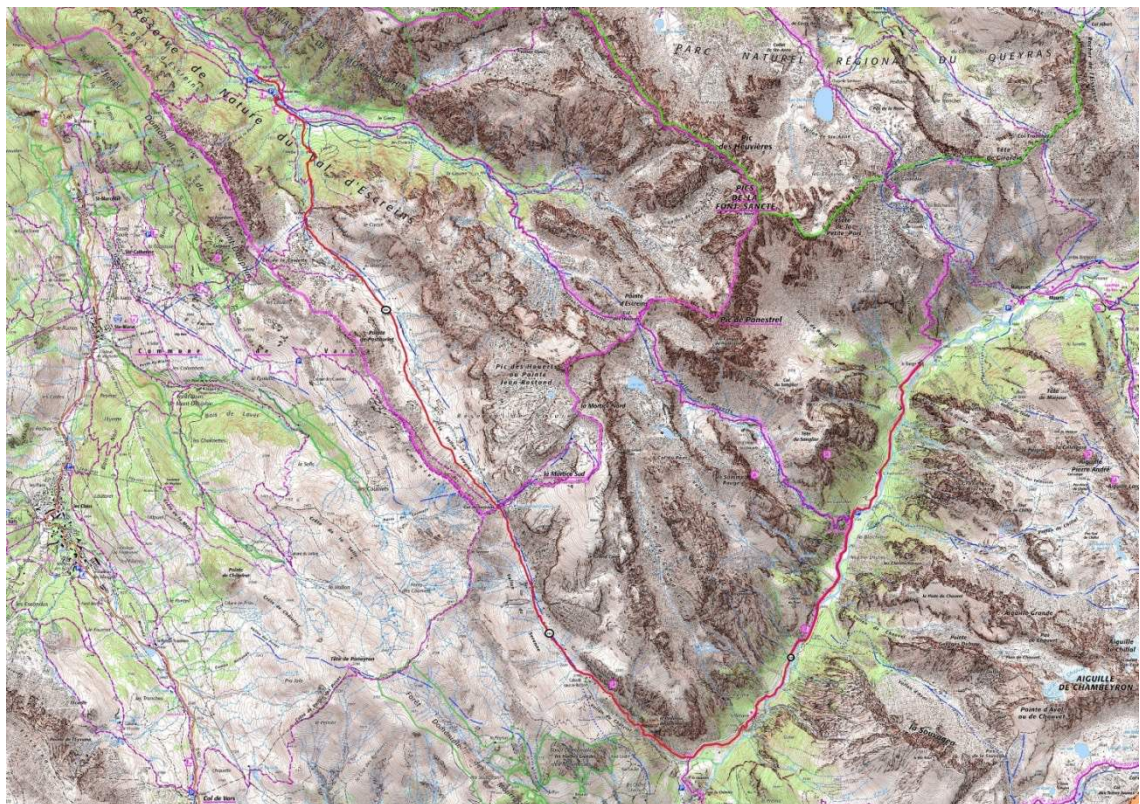
La descente vers La Barge démarre facilement, mais après l'intersection du sentier de Maljasset, la pente devient plus importante.

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

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
<b>R8 : La Barge</b>	<b>1880</b>	<b>135</b>					
Four à chaux	1617	141,2	47	9054	306	8405	→
Cabane sous le rocher	2180	143,2	530	9547	0	8259	→
Col de Serenne	2676	145,9	350	10157	0	8259	→
Le Pas	2155	150,8	0	10157	770	9029	→
<b>R9 : Refuge de Basse Rua</b>	<b>1751</b>	<b>153,5</b>	<b>0</b>	<b>10074</b>	<b>519</b>	<b>9324</b>	→



## ■ **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<sup>ère</sup> 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 150  
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!

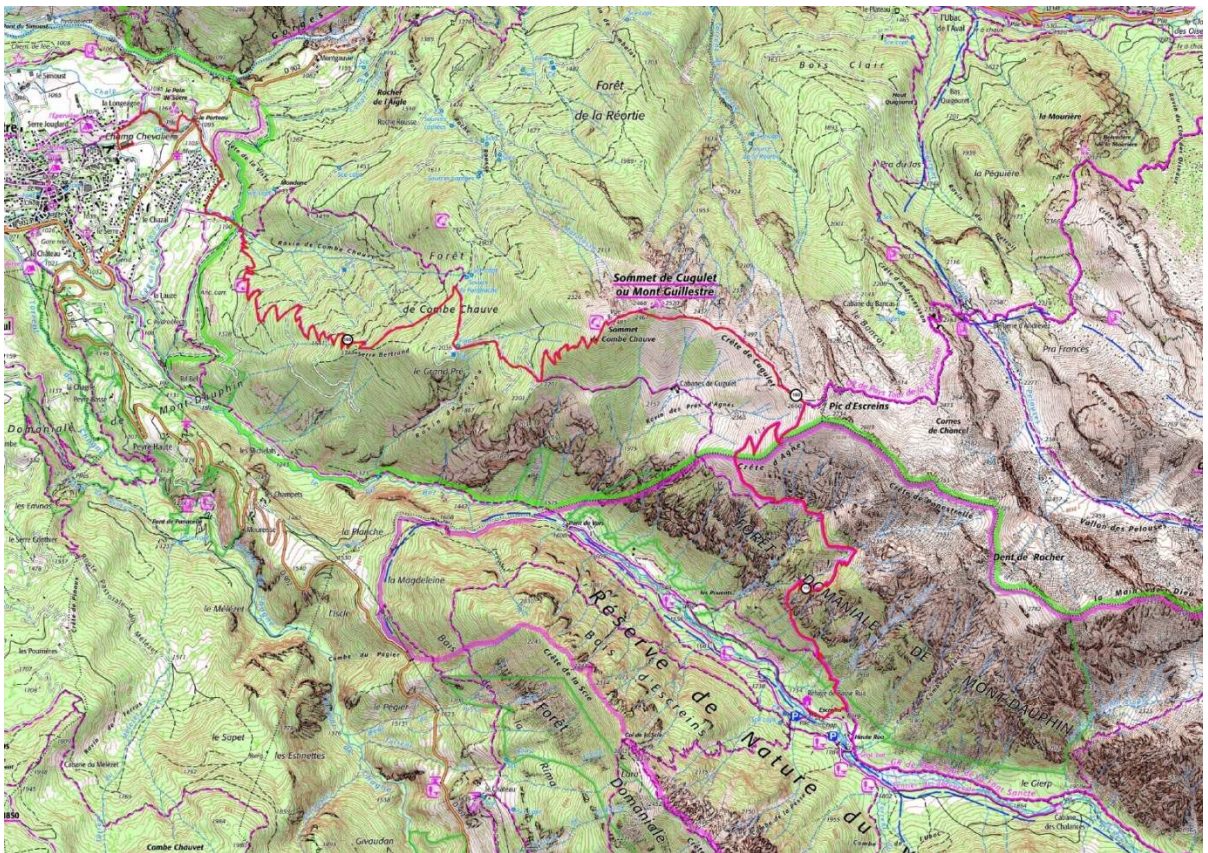
A partir du Pas, la descente se raidit un peu plus, jusqu'au Refuge de Basse Rua (Km 153,5)

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



## Section 12: 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	153,5					
Torrent du Pis	2274	156,4	530	10604	0	9324	
Sous le Pic d'Escreins	2 660	159	410	11014	30	9354	
Fontaine	2013	163	40	11054	670	10024	
Guillestre (Arrivée)	1050	169,8	13	11067	980	11004	



## ■ DESCRIPTIF :

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

Une 1<sup>ère</sup> partie d'ascension assez dure, avec 530 md+ sur 3 km.  
**(Passage des mains courantes sécurisé, comme en 2024).**

La 2<sup>ème</sup> 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 l'Ultra Tour 170 km  
du Grand Raid du Guillestrois- Queyras 2025 !**

