



5<sup>e</sup> édition

# GRAND RAID du GUILLESTROIS - QUEYRAS

Roadbook 90km

3 / 4 / 5 juillet 2026

L'Ultra Trail 100% Authentique

L'Ultra Tour

170 KM / 11 000 MD+

La Grande Traversée

103 KM / 6 600 MD+

Le Trail des 6 cols

90 KM / 5 800 MD+

Le Trail des Crêtes

65 KM / 4 250 MD+

Le Trail des Lacs

48 KM / 3 250 MD+

La Sky Race du Rif Bel

25 KM / 1 750 MD+

| [grandraiduguillemestois-queyras.com](http://grandraiduguillemestois-queyras.com) |

RÉGION  
SUD

PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR

Guillemestois QUEYRAS  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Hautes-Alpes  
le département

Au Vieux Campeur  
GAP

## ■ EDITO :

C'est déjà la 5<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 2 000 à avoir participé à notre fête de l'Ultra Trail, en juillet 2025; nous espérons vous voir encore plus nombreux pour la 5<sup>ème</sup> édition, les 03, 04 & 05 juillet 2026.

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 2026, nous apportons un peu de nouveau:**

- **Le Col des Houerts (emprunté en 2023) revient au programme, à la place du Col de Serenne.**
- **La création d'une nouvelle épreuve, « le Trail des 6 cols », 90 km et 5800 md+, au départ de Ristolas, le vendredi 03 juillet à 18h.**

Cette épreuve permettra à 250 coureurs supplémentaires de savourer ces superbes sentiers, une grande partie de nuit, avec un coucher de soleil mémorable sur le sommet du Grand Raid, le Pic de Caramantran (3025m).

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>p13</i>
<i>Carte générale du parcours</i>	<i>p14</i>
<i>Tableau de marche du 90 km</i>	<i>p15</i>
<i>Profil du 90 km</i>	<i>p16</i>
 <u><i>Détails des sections</i></u>	
 - <i>Ristolas &gt; Refuge Agnel</i>	 <i>p17</i>
- <i>Refuge Agnel &gt; St Véran</i>	<i>p20</i>
- <i>St Véran &gt; Ceillac</i>	<i>p23</i>
- <i>Ceillac &gt; La Barge</i>	<i>p26</i>
- <i>La Barge- &gt; Refuge Basse Rua</i>	<i>p29</i>
- <i>Refuge Basse Rua- &gt; Guillestre</i>	<i>p32</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 03 juillet 2026 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 04 juillet 2026 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 6 COLS (90 km)**

90 km, 5 800 md+, 6 330 md- (4 points ITRA)

- Départ, le vendredi 03 juillet 2026 à 18h de Ristolas
- Temps limite: 26h
- Temps estimé pour le vainqueur: 11 h

Le Trail des 6 Cols sera le parcours idéal si vous voulez réaliser votre 1<sup>er</sup> Ultra Trail.

### ➤ **LE TRAIL DES CRÊTES (65 km)**

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

- Départ le samedi 04 juillet 2026 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 (48 km)**

48 km, 3 250 md+, 3 800 md- (2 points ITRA)

- Départ le samedi 04 juillet 2026 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 04 juillet 2026 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:**  
Ve: 22h00: 90 km  
Sa: 06h30: 170 km  
Sa: 12h00: 105 km

▪ **St Véran:**  
Sa: 02h00 : 90 km  
Sa: 12h00: 170 km  
Sa: 16h00: 105 km

▪ **Ceillac (Base de Vie):**  
Sa: 06h30: 90 km  
Sa: 12h30: 65 km  
Sa: 16h30: 170 km  
Sa: 20h00: 105 km

▪ **La Barge:**  
Sa: 10h30: 90 km  
Sa: 13h00: 48 km  
Sa: 17h30: 65 km  
Sa: 23h30: 170 km  
Di: 01h00: 105 km



▪ **Refuge Basse Rua:**

Sa: 16h30: 90 km

Sa: 18h00: 48 km

Sa: 23h00: 65 km

Di: 04h30: 170 km

Di: 07h00: 105 km

▪ **Guillestre:**

Sa: 20h00: 90 km

Di: 00h30: 48 km

Di: 05h30: 65 km

Di: 12:00: 170 km & 105 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 :**

4 ravitaillements et 1 base de vie seront présents sur le parcours.

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

- 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 membrané
- 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

## ■ **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 Guillemois-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 Guillemois 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.

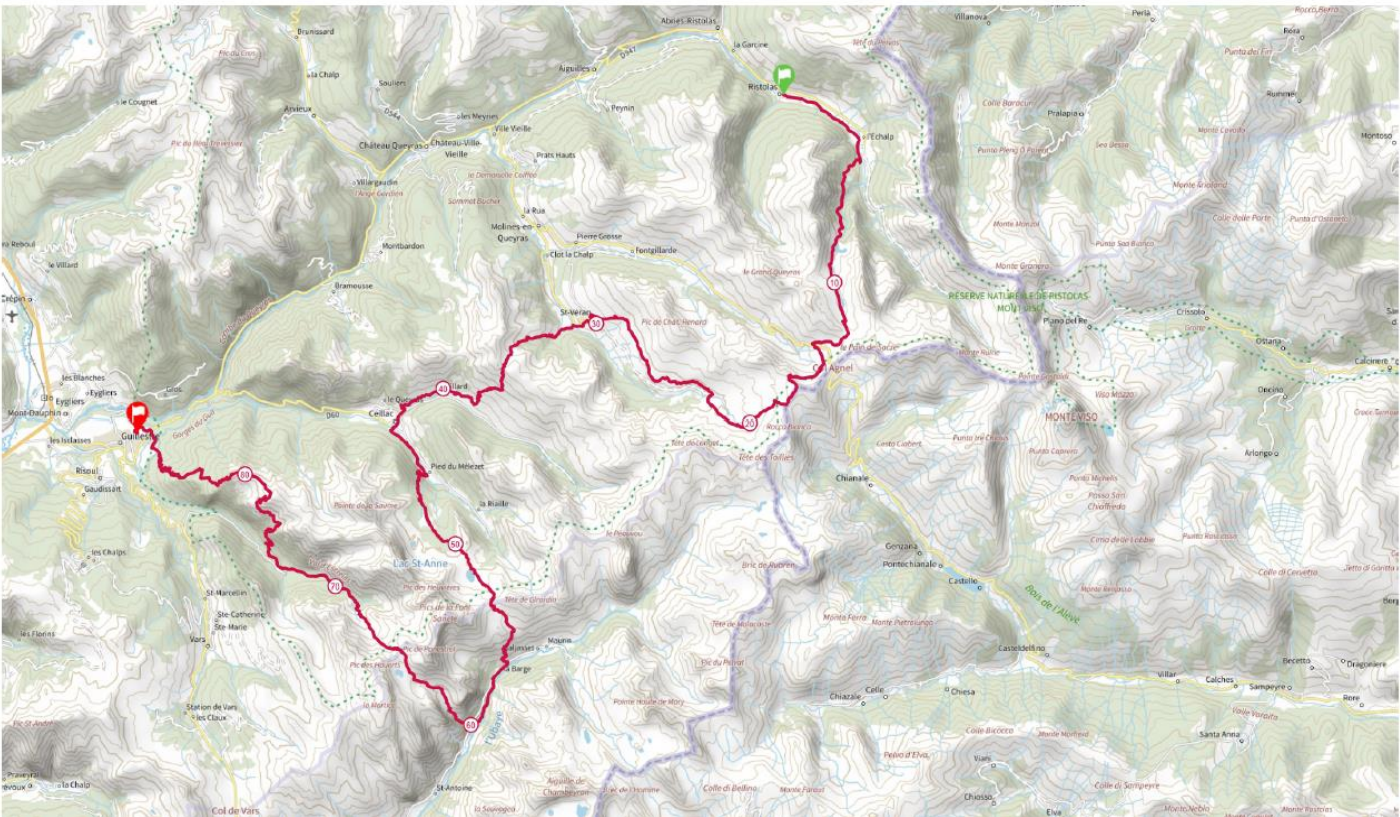
- Course limitée à 450 coureurs par parcours
- Sur la totalité du parcours, aucun véhicule à moteur ne sera amené par l'Organisation
- Le balisage du parcours sera matérialisé par des piquets de 40 cm (recouvert d'un ruban réfléchissant de 5cm par 5cm), placés 2 jours avant l'évènement et enlevés juste 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 Guillemois- 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 (90 km)

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
<b>Ristolas (Départ)</b>	<b>1607</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
La Monta	1663	2,7	60	60	0	0	
Chalanche	1728	4,2	56	116	6	6	
Lac Foréant	2628	11	960	1076	51	57	
Col Vieux	2806	12,4	190	1266	9	66	
<b>Refuge Agnel (Rav 1)</b>	<b>2577</b>	<b>14,2</b>	<b>0</b>	<b>1266</b>	<b>239</b>	<b>305</b>	
Col de Chamoussière	2894	16,8	312	1578	0	305	
Pic de Caramantran	3020	17,4	118	1696	0	305	
Refuge de la Blanche (eau)	2501	20,1	0	1696	510	815	
Chapelle de Clausis	2388	22	21	1717	161	976	
<b>St Véran (Rav 2)</b>	<b>2033</b>	<b>29,3</b>	<b>24</b>	<b>1741</b>	<b>339</b>	<b>1315</b>	
Le Pont du Moulin	1842	30,9	8	1749	153	1468	
Col des Estronques	2654	35	802	2551	30	1498	
Rabinoux	1911	38,5	3	2554	717	2215	
<b>Base de Vie : Ceillac</b>	<b>1633</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>2564</b>	<b>283</b>	<b>2498</b>	
Parking du Mélezet	1690	44,5	60	2624	23	2521	
Lac Miroir	2228	47,4	543	3167	9	2530	
Lac Ste Anne	2783	50,2	210	3377	20	2550	
Col Girardin	2181	52,2	300	3677	0	2550	
Torrent des séchoirs	2680	54	0	3677	320	2870	
<b>La Barge (Rav 4)</b>	<b>1880</b>	<b>56,3</b>	<b>0</b>	<b>3677</b>	<b>500</b>	<b>3370</b>	
Parking des Houerts	1724	58,7	10	3687	160	3530	
Torrent	2262	60,8	530	4217	0	3530	
Lac Bleu	2520	62,6	260	4477	0	3530	
Col des Houerts	2871	64,1	350	4827	0	3530	
Le Rif Bel	2102	67,5	0	4827	770	44300	
<b>Refuge de Basse Rua (Rav 5)</b>	<b>1751</b>	<b>71,6</b>	<b>0</b>	<b>4827</b>	<b>350</b>	<b>4650</b>	
Torrent du Pis	2274	74,5	530	5357	0	4650	
Sous le Pic d'Escreins	2 660	77,1	410	5767	30	4680	
Fontaine	2013	81,1	40	5807	670	5350	
<b>Guillestre (Arrivée)</b>	<b>1050</b>	<b>87,9</b>	<b>13</b>	<b>5820</b>	<b>980</b>	<b>6330</b>	

### Légende:



***pente douce***  
**< 10%**



***pente moyenne***  
**> 10%**



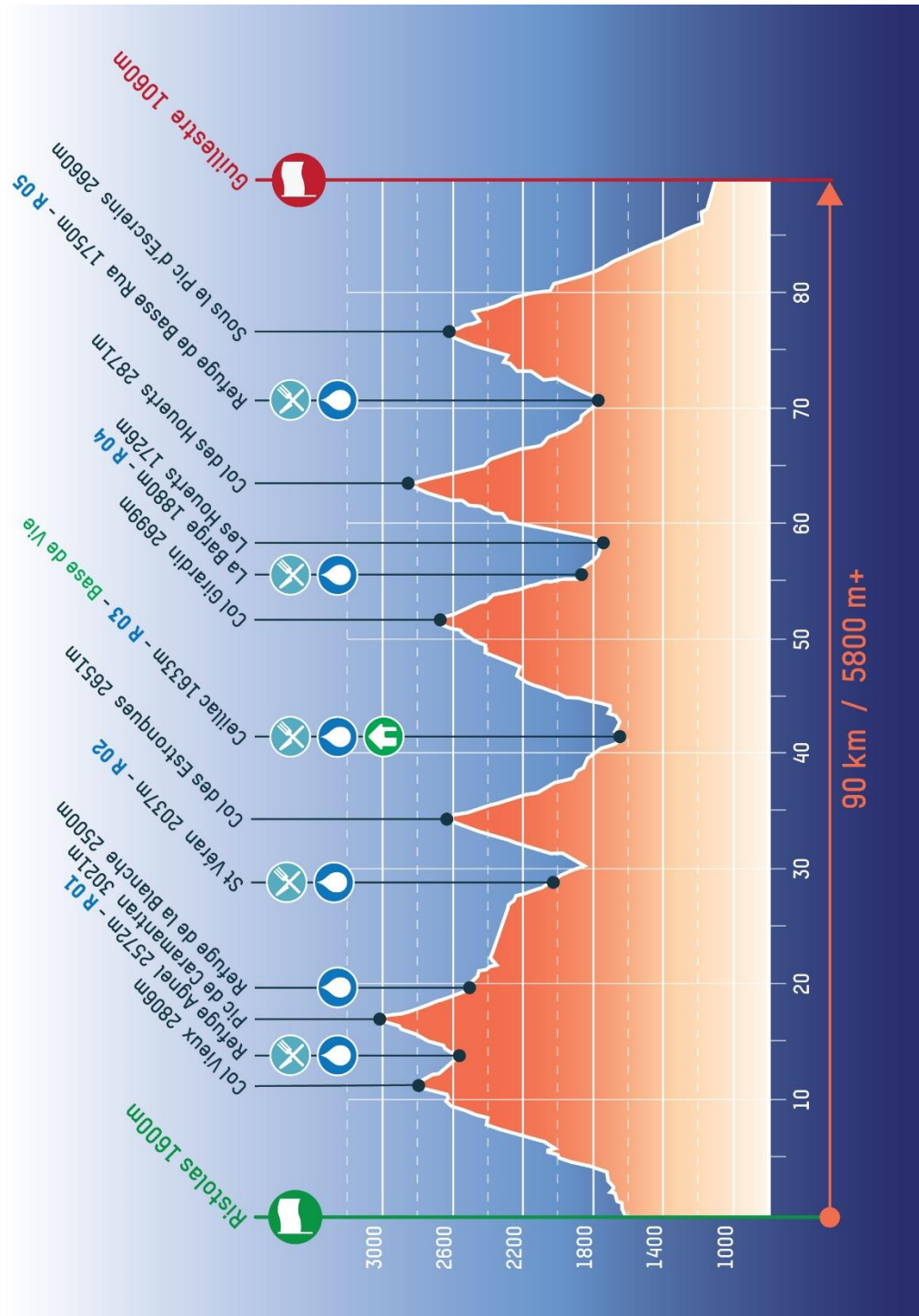
***pente élevée***  
**> 15%**



***pente très élevée***  
**> 25%**



## LA GRANDE TRAVERSEE (90 km) – LE PROFIL



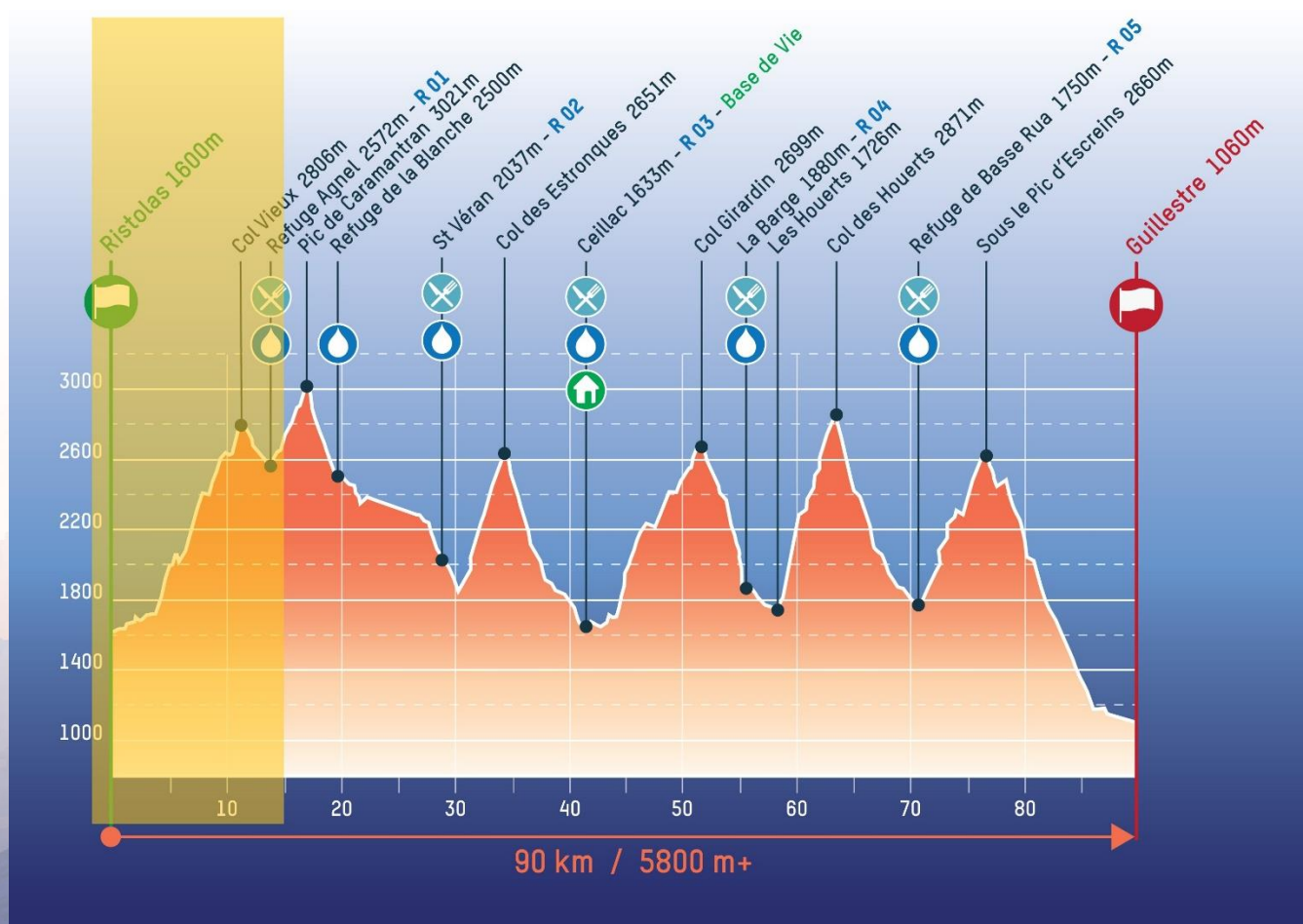


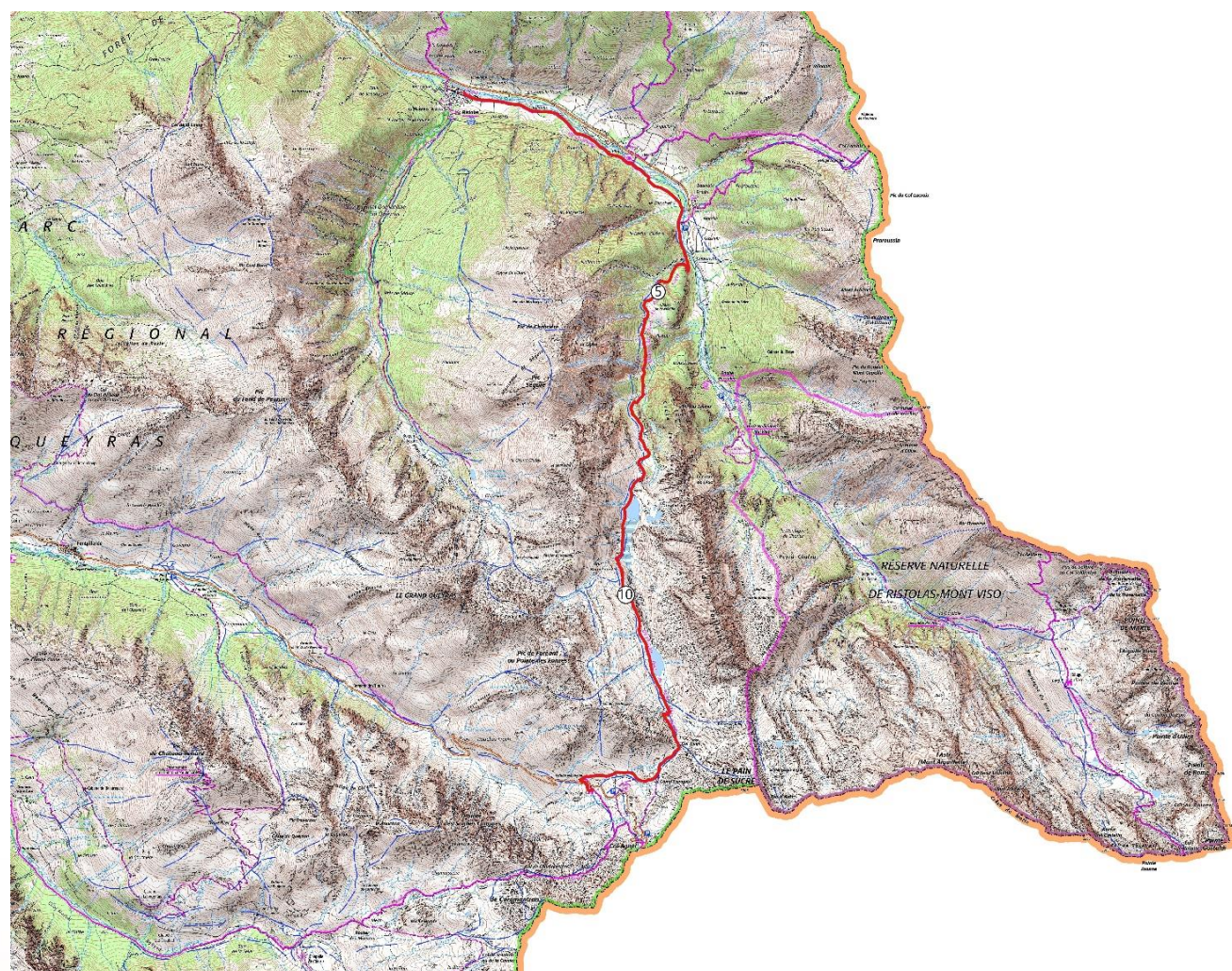
## Le Trail des 6 cols (90 km) – ROADBOOK

Nous avons divisé le parcours du Trail des 6 cols (90 km) en 6 sections:

### Section 1 : Ristolas > Refuge Agnel

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
<b>Ristolas (Départ)</b>	<b>1607</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
La Monta	1663	2,7	60	60	0	0	→
Chalanche	1728	4,2	56	116	6	6	→
Lac Foréant	2628	11	960	1076	51	57	→
Col Vieux	2806	12,4	190	1266	9	66	→
<b>Refuge Agnel (Rav 1)</b>	<b>2577</b>	<b>14,2</b>	<b>0</b>	<b>1266</b>	<b>239</b>	<b>305</b>	→







## DESCRIPTIF :

Le départ du Trail des 6 cols est donné depuis le hameau de Ristolas.

Après 1 km, vous passez devant le gîte de **La Monta**, puis le hameau de **l'Echalp**.

Après 4 km de faux plat, 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 !**

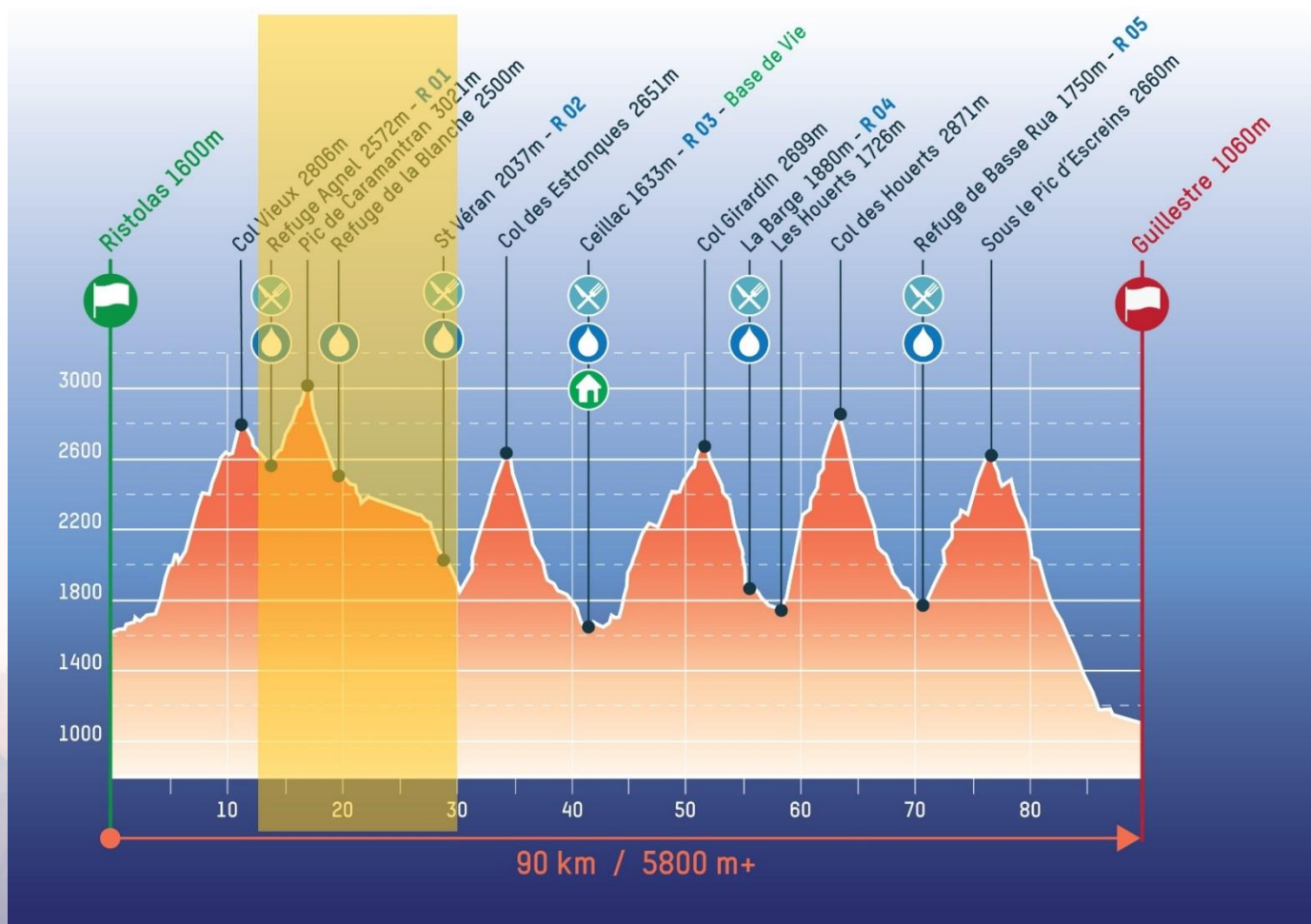
La dernière partie pour arriver au Col Vieux est un peu moins raide...

**Km 12, vous y êtes enfin au Col Vieux (alt 2806m) !** Admirez le « **Pain de Sucre** » (3208m) qui est juste sur votre gauche !

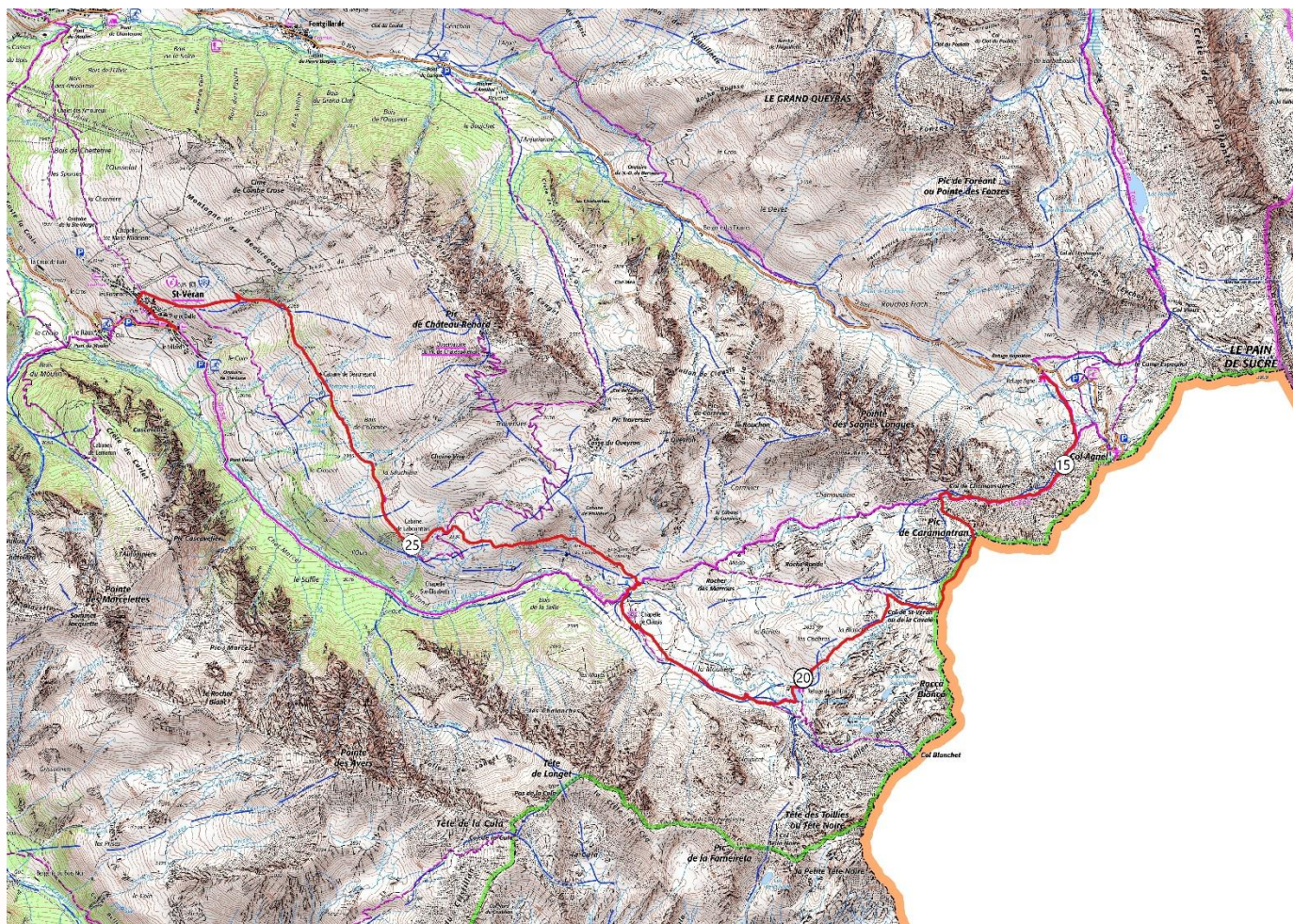
Il vous reste maintenant 1,9 km de descente douce pour arriver au **Refuge Agnel**, où vous attend le **Ravitaillement 1 (solide + liquide)**

## Section 2 : Refuge Agnel > St Véran

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
Refuge Agnel (Rav 1)	2577	14,2	0	1266	239	305	
Col de Chamoussière	2894	16,8	312	1578	0	305	
Pic de Caramantran	3020	17,4	118	1696	0	305	
Refuge de la Blanche (eau)	2501	20,1	0	1696	510	815	
Chapelle de Clausis	2388	22	21	1717	161	976	
St Véran (Rav 2)	2033	29,3	24	1741	339	1315	









## DESCRIPTIF :

Après une pause bien méritée, vous repartez pour l'ascension du 2<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 redescente, vous êtes sur la frontière italienne pendant quelques centaines de mètres, jusqu'au Col de St Véran.

Puis, vous prenez le sentier qui part « main droite », vers le **Refuge de la Blanche**.

Vous démarrez la descente sur le GR 58, puis après 1,5 km vous le quittez pour tourner à gauche vers le refuge de la Blanche.

**Refuge de la Blanche (alt 2501 m, km 20) : 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 monotracer.

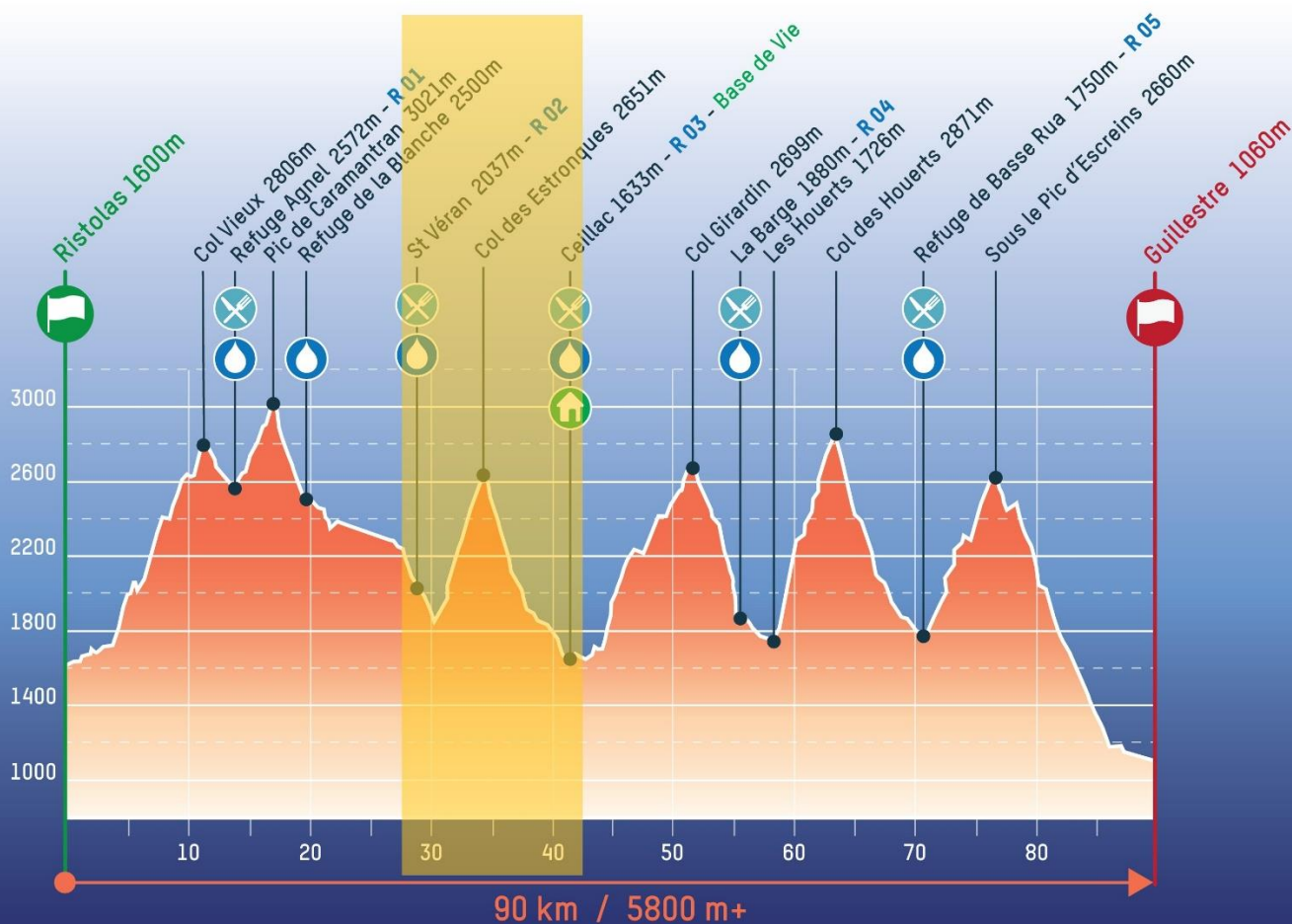
Après la Chapelle, vous coupez le GR58 qui vient de droite, pour prendre le « sentier du canal » qui va vous permettre de rejoindre St Véran par le haut.

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

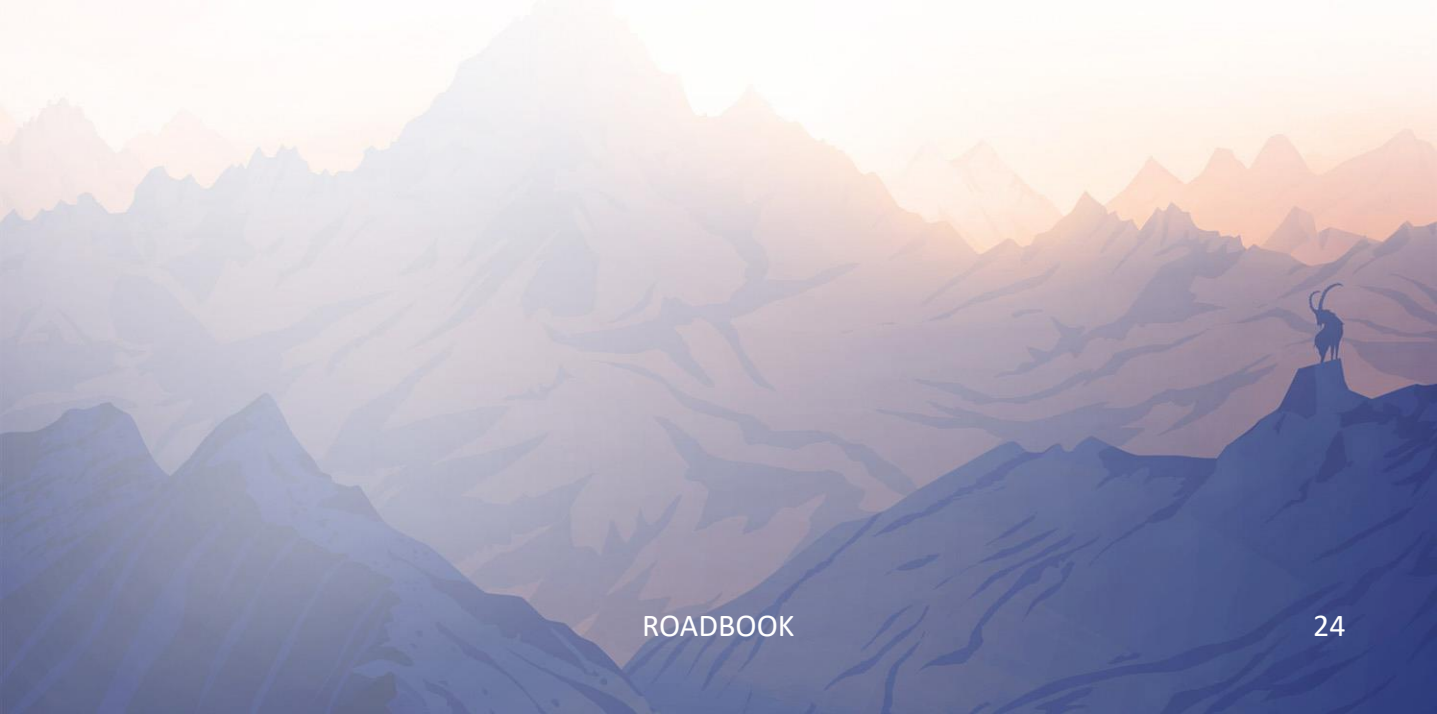
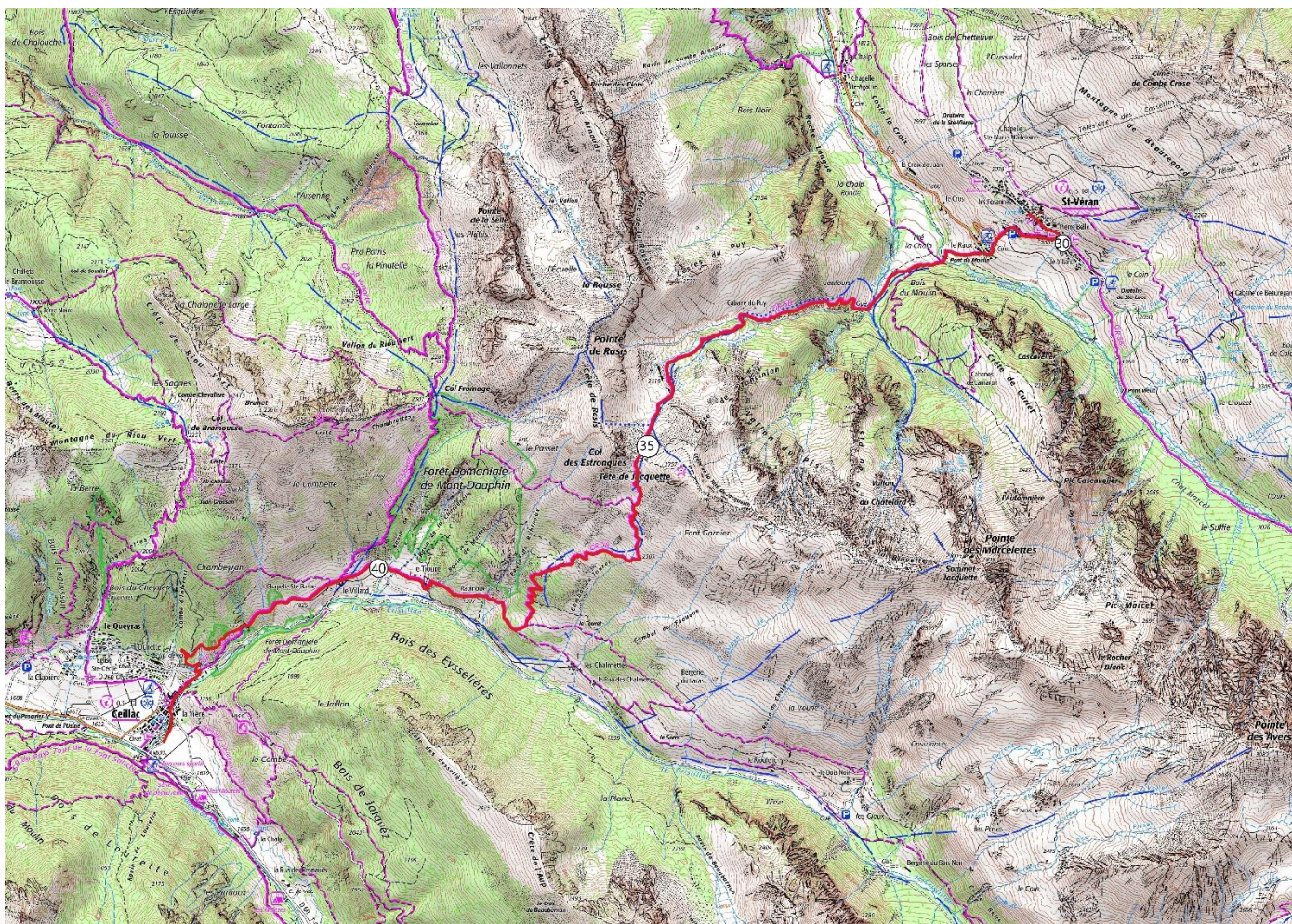
**St Véran, km 29,5, ravitaillement 2 (solide + liquide).**

## Section 3 : St Véran > Ceillac

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
<b>St Véran (Rav 2)</b>	<b>2033</b>	<b>29,3</b>	<b>24</b>	<b>1741</b>	<b>339</b>	<b>1315</b>	
Le Pont du Moulin	1842	30,9	8	1749	153	1468	→
Col des Estronques	2654	35	802	2551	30	1498	→
Rabinoux	1911	38,5	3	2554	717	2215	→
<b>Base de Vie : Ceillac</b>	<b>1633</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>2564</b>	<b>283</b>	<b>2498</b>	→









## DESCRIPTIF :

A partir de St Véran (km29,5), vous rentrez dans une portion plus compliquée.

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), 3<sup>ème</sup> point haut de la course ! km 35.**

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 38,5).

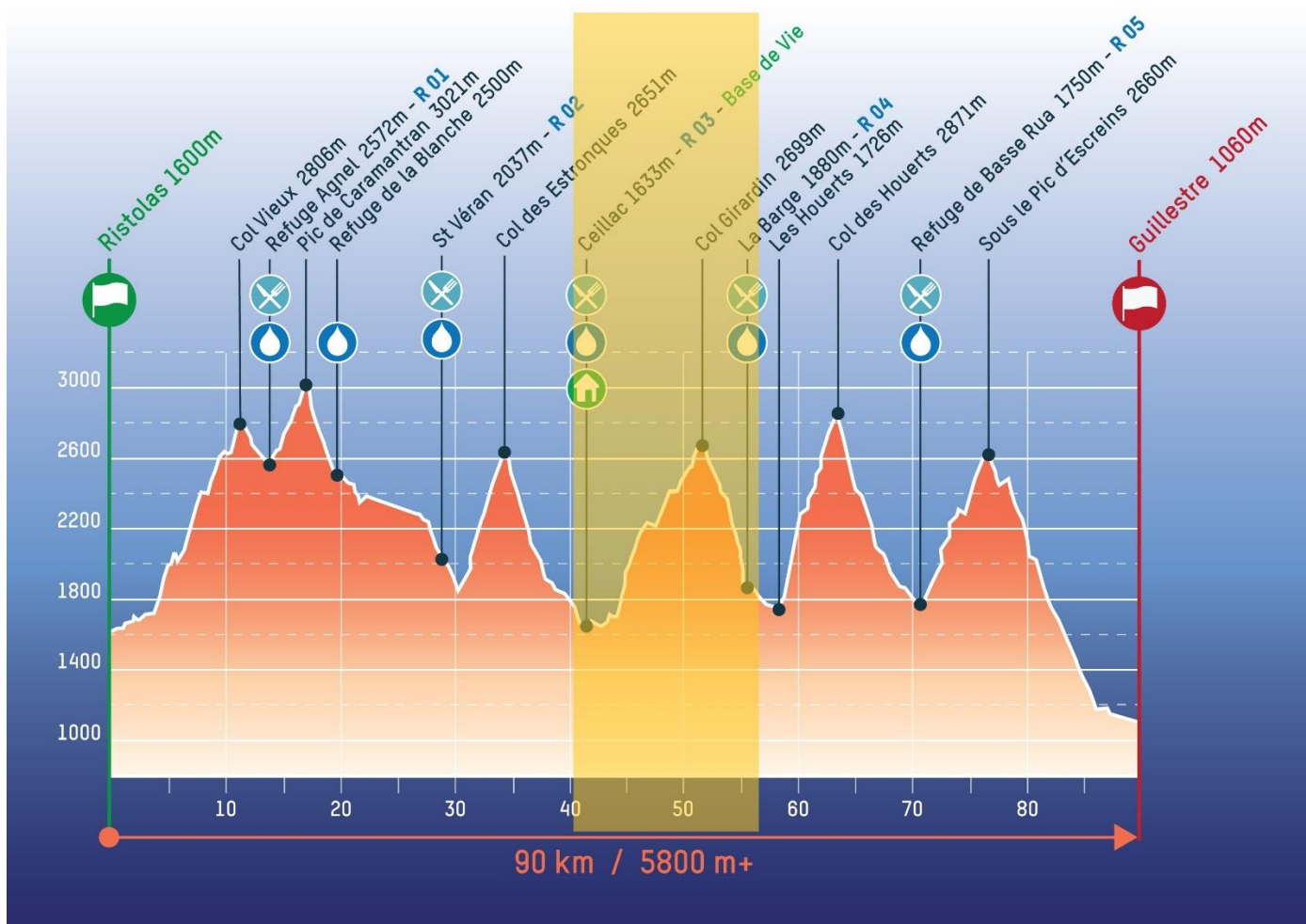
Il reste 3,7 km et 280 md- pour rejoindre **Ceillac** et la **Base de Vie du parcours**.

**Ceillac, km 43, vous avez déjà accompli 2 560 m de dénivelé positif !**

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

## Section 4: Ceillac > La Barge

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
<b>Base de Vie : Ceillac</b>	<b>1633</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>2564</b>	<b>283</b>	<b>2498</b>	
Parking du Mélezet	1690	44,5	60	2624	23	2521	→
Lac Miroir	2228	47,4	543	3167	9	2530	→
Lac Ste Anne	2783	50,2	210	3377	20	2550	→
<b>Col Girardin</b>	<b>2181</b>	<b>52,2</b>	<b>300</b>	<b>3677</b>	<b>0</b>	<b>2550</b>	↘
Torrent des séchoirs	2680	54	0	3677	320	2870	↘
<b>La Barge (Rav 4)</b>	<b>1880</b>	<b>56,3</b>	<b>0</b>	<b>3677</b>	<b>500</b>	<b>3370</b>	↘









## DESCRIPTIF :

En partant de Ceillac par 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).  
Le haut Ubaye s'offre alors devant vous.

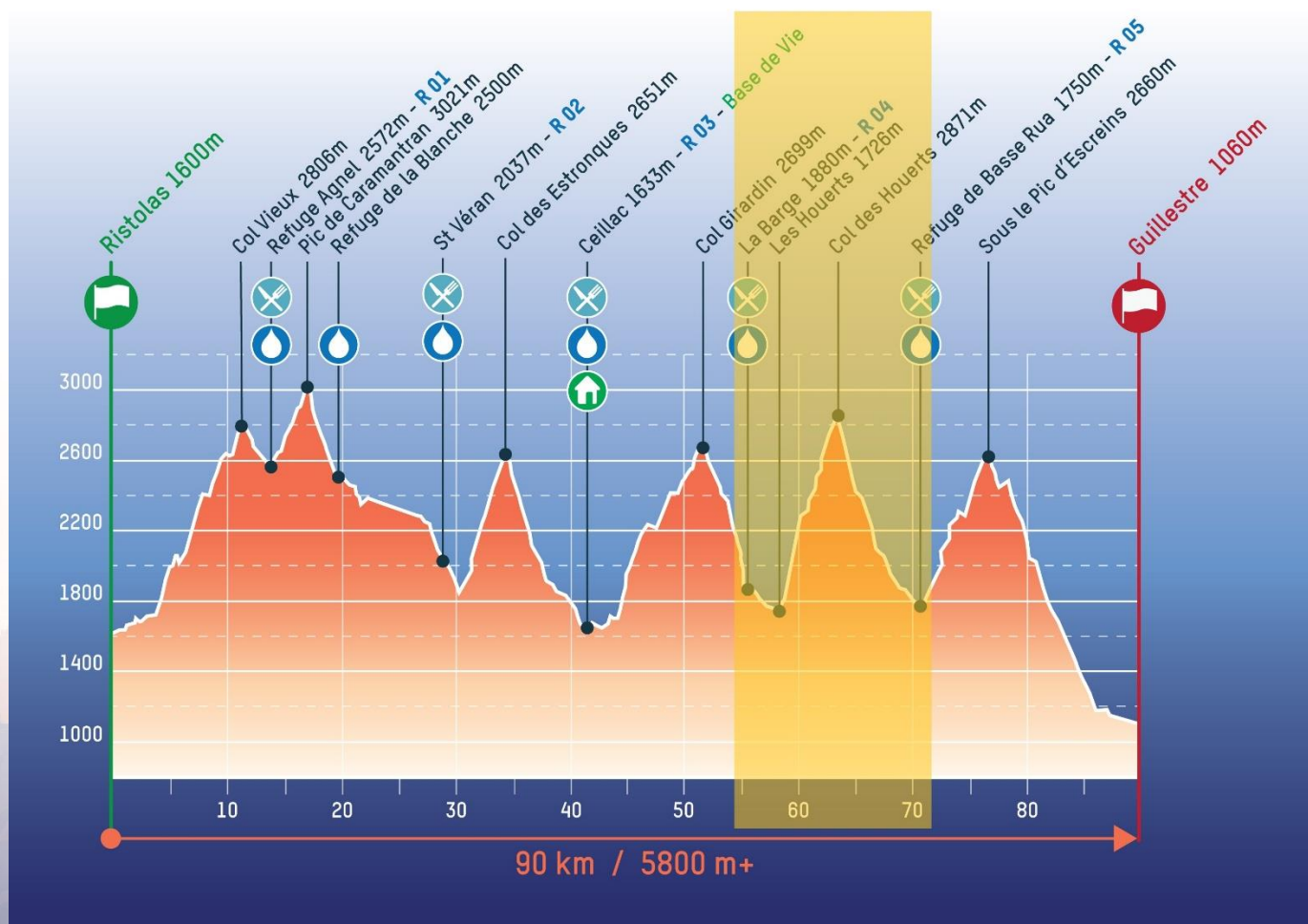
La descente vers La Barge démarre facilement, mais après l'intersection du sentier de Maljasset, la pente devient plus importante.

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

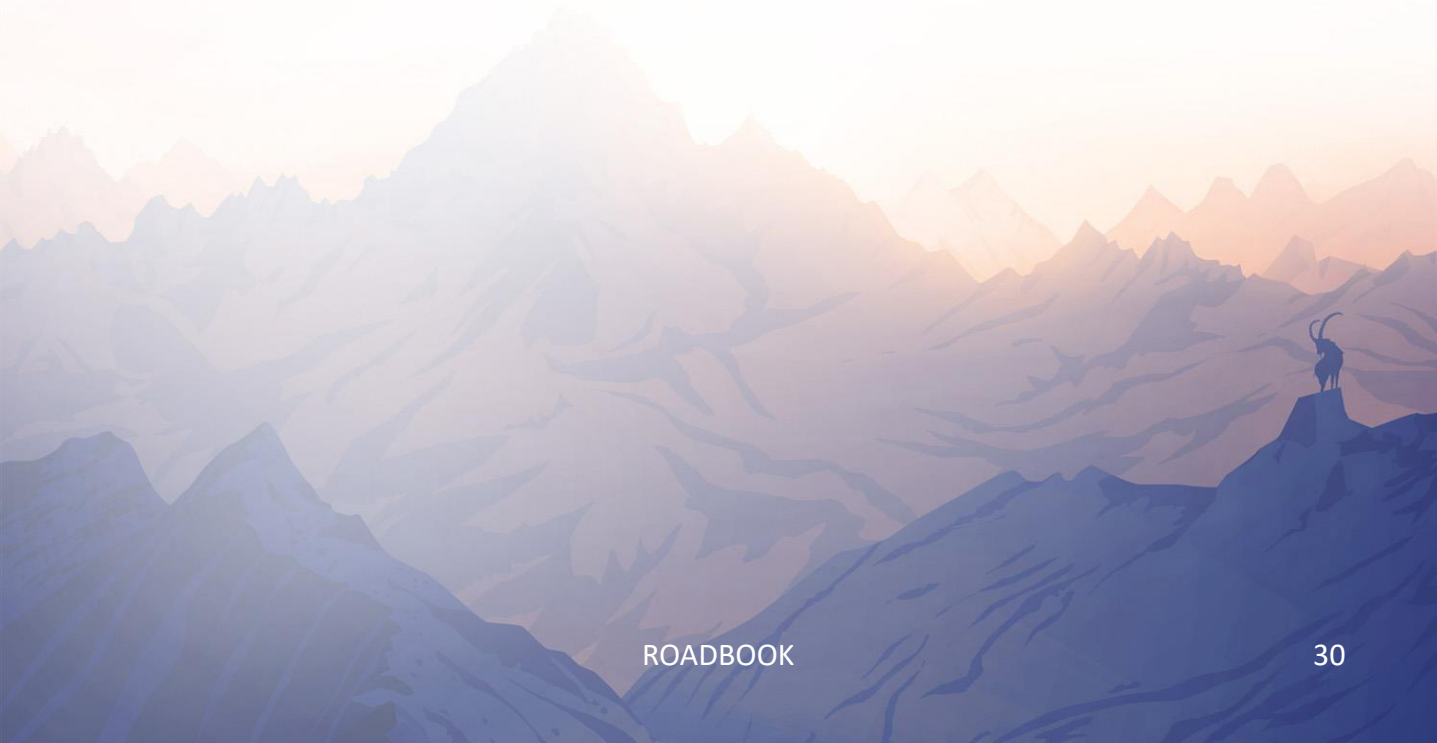
Au pied de la descente, vous arrivez au **Ravitaillement 4, de La Barge**.

## Section 5: La Barge > Refuge Basse Rua

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
<b>La Barge (Rav 4)</b>	1880	56,3	0	3677	500	3370	
Parking des Houerts	1724	58,7	10	3687	160	3530	→
Torrent	2262	60,8	530	4217	0	3530	→
Lac Bleu	2520	62,6	260	4477	0	3530	→
Col des Houerts	2871	64,1	350	4827	0	3530	→
Le Rif Bel	2102	67,5	0	4827	770	44300	→
<b>Refuge de Basse Rua (Rav 5)</b>	1751	71,6	0	4827	350	4650	→









## ■ DESCRIPTIF :

Après une bonne pause, vous pouvez reprendre votre progression vers l'arrivée.

Vous quittez rapidement la route pour descendre, toujours sur le Gr5, vers le lit de l'Ubaye.

Partie assez facile de faux plat descendant, en sous-bois, sur 2km.

Puis, arrivé au parking des Houerts, vous retraversez la route pour attaquer la difficulté majeure de cette fin de course: **l'Ascension du Col des Houerts!**

1150 md+ sur 5km.

**La 1<sup>ère</sup> partie de l'ascension est très dure!**

530 md+ sur 2 km.

Puis ca se calme un peu, le long du Torrent des Houerts.

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

Ca se corse à nouveau pour la fin: 350 md+ sur 1,5km.

Km 65,5, vous arrivez enfin au sommet. Allez, plus qu'une ascension et vous serez finisher du Trail des 6 cols.

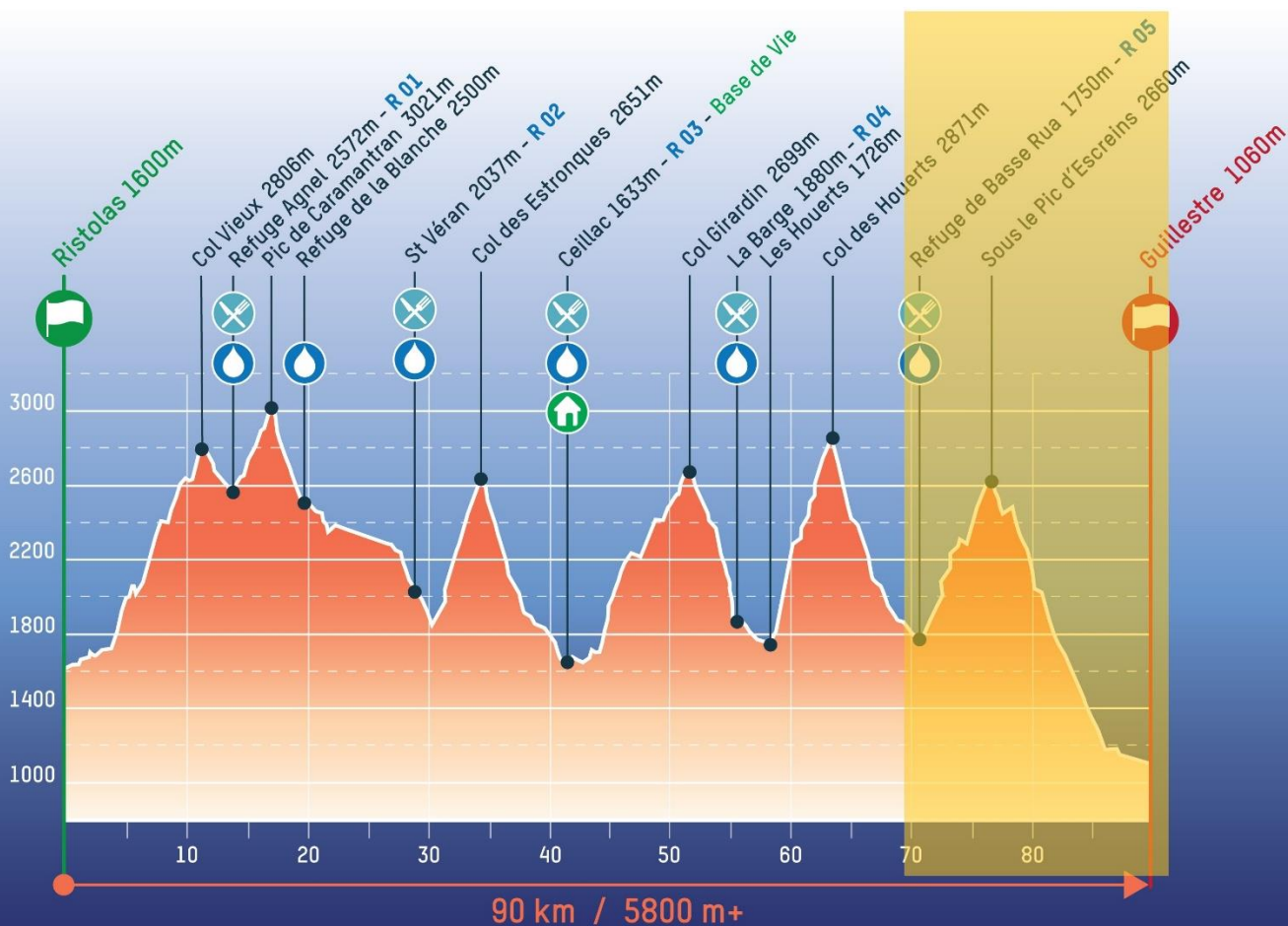
Le début de la descente dans le Vallon de la Selette est technique, attention aux chevilles!

Puis le parcours rejoint le ruisseau du Rif Bel et la pente devient beaucoup plus douce, jusqu'au **Refuge de Basse Rua, km 73.**

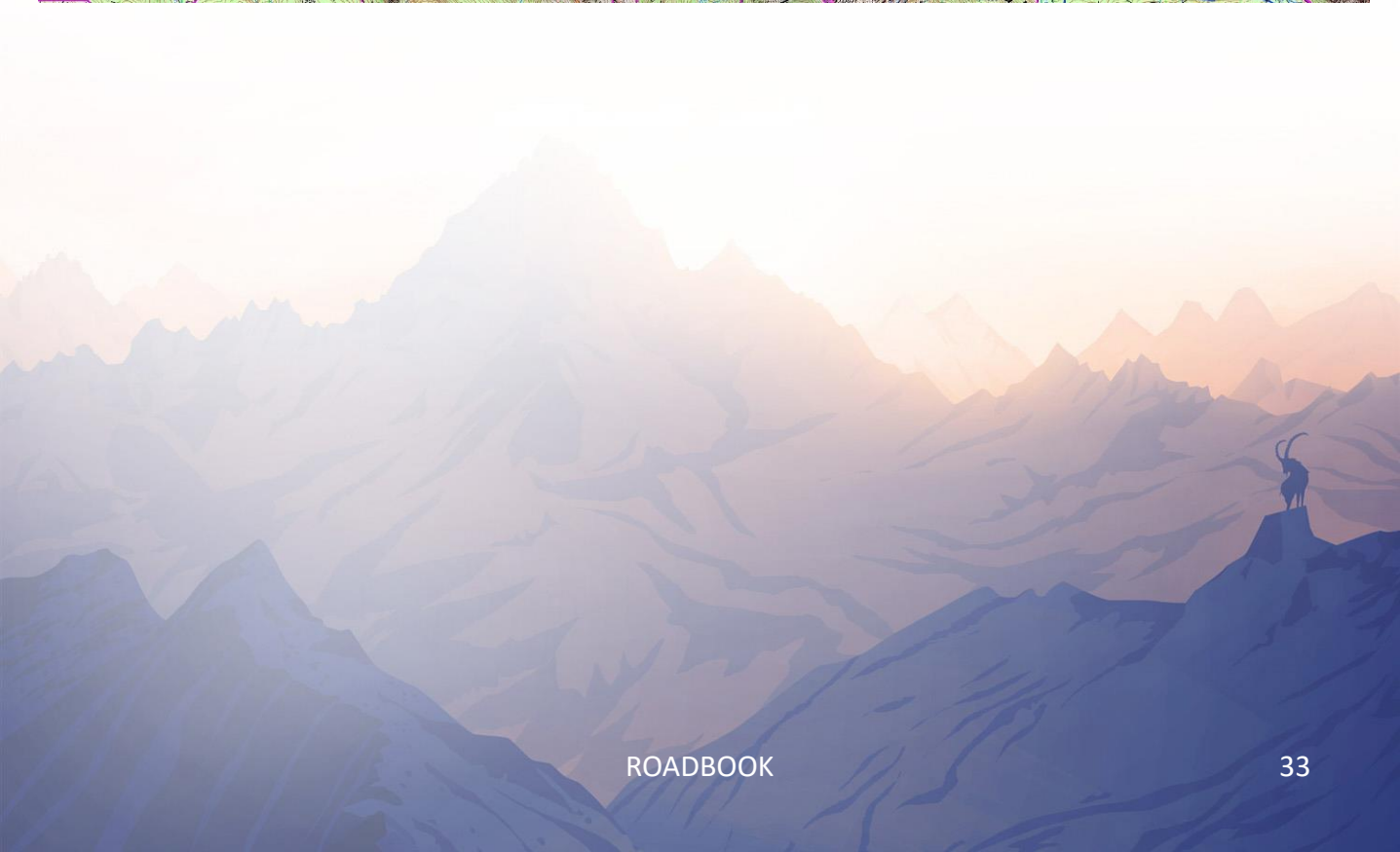
Attention, c'est le dernier ravitaillement de la course, **prenez votre temps.**

## Section 6: Refuge Basse Rua > Guillestre (Arrivée)

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
Refuge de Basse Rua (Rav 5)	1751	71,6	0	4827	350	4650	
Torrent du Pis	2274	74,5	530	5357	0	4650	
Sous le Pic d'Escreins	2 660	77,1	410	5767	30	4680	
Fontaine	2013	81,1	40	5807	670	5350	
Guillestre (Arrivée)	1050	87,9	13	5820	980	6330	









## ■ 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 2025).**

La 2<sup>ème</sup> partie est un peu plus aisée: 410 md+ sur 2,6km.

Km 78,8, 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 sono d'arrivée et les encouragements de Thibaud et Seb, nos deux animateurs vedettes!

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 6 cols 90 km  
du Grand Raid du Guillectrois- Queyras 2026 !**

