5e édition

GRAND RAID du GUILLESTROIS - QUEYRAS

Roadbook 170km

3 / 4 / 5 juillet 2026

L'Ultra Trail 100% Authentique

L' Ultra Tour	La Grande Traversée	Le Trail des 6 cols (NOUVEAU)	Le Trail des Crêtes	Le Trail des Lacs	La Sky Race du Rif Bel
170 KM / 11 000 MD+	103 KM / 6 600 MD+	90 KM / 5 800 MD+	65 KM / 4 250 MD+	48 KM / 3 250 MD+	25 KM / 1750 MD+

grandraidduguillestrois-queyras.com

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR · Guillestrois Queyras COMMUNAUTÉ DE COMMUNES · Hautes-Alpes le département · Au Vieux Campeur GAP

Illustration & graphisme / Nicolas POUPON

EDITO :

C'est déjà la 5ème 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 5ème édition, les 03, 04 & 05 juillet 2026.

En créant cette course, nous avions 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:

Présentation de l'épreuve *p4*

Règlement de l'épreuve, les points clés *p6*

Respect de l'Environnement naturel *p13*

Carte générale du parcours *p14*

Tableau de marche du 170 km *p15*

Profil du 170 km *p17*

Détails des sections

- *Guillestre > Les Girards* *p18*
- *Les Girards > Arvieux* *p21*
- *Arvieux > Souliers* *p24*
- *Souliers > Les Fonds de Cervières* *p27*
- *Les Fonds de Cervières- > Abries* *p30*
- *Abries > Ristolas* *p33*
- *Ristolas > Refuge Agnel* *p36*
- *Refuge Agnel > St Véran* *p39*
- *St Véran > Ceillac* *p42*
- *Ceillac > La Barge* *p45*
- *La Barge- > Refuge Basse Rua* *p48*
- *Refuge Basse Rua- > Guillestre* *p51*

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 1er 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: 18h45: 170 km
- **Abries:** Ve: 23h00 : 170 km
- **Ristolas (Base de Vie):** Sa: 02h15: 170 km
- **Refuge Agnel:** Ve: 22h00: 90 km
  Sa: 07h00: 170 km
  Sa: 13h00: 105 km
- **St Véran:** Sa: 02h00 : 90 km
  Sa: 11h30: 170 km
  Sa: 17h00: 105 km
- **Ceillac (Base de Vie):** Sa: 06h30: 90 km
  Sa: 12h30: 65 km
  Sa: 17h00: 170 km
  Sa: 21h00: 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: 06h30: 170 km
  Di: 07h30: 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 :

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 :

- 1er point d'eau de la course au 20ème 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 membrané
- Une polaire

Matériel fortement recommandé :

- Cape de pluie
- Vêtements de rechange (dans le sac d'allégement)
- 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 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 nuissance 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 protección (voir réglement),
- Utilisation de rubalise bio-dégradable (uniquement en début de parcours),
- Tri des déchets sur les zones de ravitaillement
- Aucun gobelet sur les ravitaillements (le coureur utilisera son gobelet personnel).

Lors de vos randonnées et reconnaissance du parcours, nous vous demandons également de rester très vigilants sur ce respect de l'Espace Naturel du Guillestrois- Queyras et d'appliquer ces règles de base.

Plus encore nous voulons sensibiliser le comportement des traileurs en milieu naturel.

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

CARTE GENERALE DU PARCOURS :

TABLEAU DE MARCHE (170 km)

Point du Parcours	Alt.	Distance	D+ Etape	D+ cumulé	D- Etape	D- cumulé	Difficulté
Guillestre (Départ)	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	**2288**	**20**	**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	
Arvieux : Rav 1	**1551**	**27,1**	**23**	**1957**	**456**	**1435**	
Le Gué	1783	29,8	212	2169	0	1435	
Brunissard (Eau)	1722	33	33	2202	38	1473	
Col du Tronchet	2347	36,4	570	2772	26	1499	
Souliers : Rav 2	**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	
Les Fonts de Cervières : Rav 3	**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	
Abriès : Rav 4	1551	66	34	4430	253	3899	
Collette de Gilly	2366	73,1	890	5320	60	3959	
Ristolas (Base de Vie 1)	**1607**	**78,2**	**0**	**5320**	**770**	**4729**	
La Monta	1663	80,9	60	5380	0	4729	
Chalanche	1728	82,4	56	5436	6	4735	
Lac Foréant	2628	89,2	960	6396	51	4786	

Légende:

pente douce	***pente moyenne***	***pente élevée***	***pente très élevée***
< 10%	***> 10%***	***> 15%***	***> 25%***

Col Vieux	2806	90,6	190	6586	9	4795
Refuge Agnel (Rav 2)	**2577**	**92,4**	**0**	**6586**	**239**	**5034**
Col de Chamoussière	2894	95	312	6898	0	5034
Pic de Caramantran	3020	95,6	118	7016	0	5034
Refuge de la Blanche (eau)	2501	98,3	0	7016	510	5544
Chapelle de Clausis	2388	100,2	21	7037	161	5705
St Véran (Rav 3)	**2033**	**107,8**	**24**	**7061**	**339**	**6044**
Le Pont du Moulin	1842	109,4	8	7069	153	6197
Col des Estronques	2654	113,5	802	7871	30	6227
Rabinoux	1911	117,2	3	7874	717	6944
Base de Vie : Ceillac	**1633**	**121**	**10**	**7884**	**283**	**7227**
Parking du Mélezet	1690	123,5	60	7944	23	7250
Lac Miroir	2228	126,4	543	8487	9	7259
Lac Ste Anne	2404	129,2	210	8697	20	7279
Col Girardin	2699	131,2	300	8997	0	7279
Torrent des séchoirs	2368	133	0	8997	320	7599
R8 : La Barge	1880	135,4	0	8997	500	8099
Parking des Houerts	1724	137,8	10	9007	160	8259
Torrent	2262	139,9	530	9537	0	8259
Lac Bleu	2520	141,9	260	9797	0	8259
Col des Houerts	2871	143,5	350	10147	0	8259
Le Rif Bel	2102	146,9	0	10147	770	9029
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	151,2	0	10147	350	9379
Torrent du Pis	2274	154,2	530	10677	0	9379
Sous le Pic d'Escreins	2 660	156,8	410	11087	30	9409
Fontaine	2013	160,6	40	11127	670	10079
Guillestre (Arrivée)	1050	167,2	13	11140	980	11059

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	↗

Bois Durat
Bois de Mont Dauphin
Bois d'Eyglier
Prachaval
Bolme Rousse
Danny
la Tardie
Chuston
Villeneuve
Cabane du Serre
les Girards
le Grand Bachos
le Grand Coulet
les Tholonches
l'Escroria
la Gardiole
la Reynaude
le Restel
la Deuxième Pattenne
la Maisonnette
Maison du Roy
Pré Rond
Gros
les Fraisses
Gorges du Guil
Eygliers
le Quartier du Roi
la Roustagne
la Blacasse
Pont du Simoust
la Rue des Marquis
Mont Dauphin
le Simoust
Plateau de la Cholp
Guillestre
Serre Jougland
Champ Chevaliers
la Longeraine
le Pain de Sucre
le Portrau
Montgaune
Rocher de l'Aigle
Roche Rousse
Forêt de la Réortie
Monéstier
le Chazal
le Château
Gaboyer
Sommet de Cugulet
RÉSERVE BIOLOGIQUE INTE
5
10

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 1ère 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	405	956	91	357	
Col Garnier	2279	16,1	613	1569	16	373	
Refuge de Furfande	**2288**	**20**	**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	
Arvieux : Rav 1	**1551**	**27,1**	**23**	**1957**	**456**	**1435**	

PARC NATUREL REGIONAL
DU QUEYRAS
Bois Noir
25
20
15

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 1er 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 1ère 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 1er 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	

Brunissard
Arvieux
Col du Tronchet
Commune de Château-Ville-Vieille
Clot Charin
Clot la Chame
Serre de Crepaud
Grand Bois
Bergerie de Souliers
Souliers
la Muande
le Camp Catinat
Bois du Bon des Vaches
Pré Soubeyran
Crête de Gleisette
Crête de l'Echelle
Crêtes des Fourches
Bois du Cros
Bois Noir
Bois Bernard
Bois de Randon
Crête de Crepaud
Château Queyras
35
30

DESCRIPTIF :

Après Arvieux, 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 2ème 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 1ère 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).**

2ème 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	↘

50
45
40
PIC DE ROCHEBRUNE
Aspaillès

DESCRIPTIF :

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

Une 1ère, assez raide jusqu'à la « Serre de Crépeau » : 395 md+ en 2,8 km, puis une 2nde 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, 3ème ravitaillement de la course (solide + liquide).**

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

Section 5 : Les Fonts de Cervières > Abries

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	

55
60
65
GRAND CLAIRE
Petit Rochebrune
FORET DE MARASSAN

DESCRIPTIF :

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

La 1ère 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 1ère 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 4ème 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	

70
75
Bois de la Brune
les Goures
Bois Noir
Coste de Ruibon
Gilly
Collette de Gilly
Abriès
la Carline
Commune d'Abriès-Ristolas
Ristolas
les Maisons Neuves
Bois de Jassoyque
Crête de Gilly
Crête de Peyra Plata
Montagne de Peyra Plata
Montagne d'Urine
TÊTE DU PELVA
FORÊT DE MARASSAN
Col de la Lauze
Les Près de la Lauze
la Lauze
la Fourche
la Clote
Font-Froide
Peyrasse
Les Coll Jeosses
le Villaret
le Malrif
le Cénébrier
le Choteilard
le Tirol
Champ Grand
l'Horne
le Pré
Pré de Chargnes
le Funtet
Peyrolle
Télésiège de l'Aiguille
Télésiège de Gilly
Télésiège de Coste Ruibon
Télésiège du Col de la Lauze
Ravin d'Esteyère
Ravin de la Grangette
Ravin de la Fourche
Ravin de la Clote
Ravin de Rouscher
Ravin de Jassoyque
Ravin de Sagne Glause
Ravin de la Jaune
Ravin de la Roche Longue
Ravin de la Gaste Belle
Ravin de la Côte Nelle
Ravin de l'Aiguille
Ravin de la Gaste
Ravin de la Gaste Blanche
Ravin de la Gaste Noire
Ravin de la Gaste Rouge
Ravin de la Gaste Verte
Ravin de la Gaste Jaune
Ravin de la Gaste Bleue
Ravin de la Gaste Violette
Ravin de la Gaste Orange
Ravin de la Gaste Rose
Ravin de la Gaste Grise
Ravin de la Gaste Marron
Ravin de la Gaste Noire
Ravin de la Gaste Blanche

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	

80
85
90
RÉGIONAL
QUEYRAS
RÉSERVE NATURELLE
DE RISTOLAS-MONT VISO
LE PAIN
DE SUCRE

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 gite 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, 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 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)**

Section 8 : Refuge Agnel > St Véran

Refuge Agnel (Rav 2)	**2577**	**92,4**	**0**	**6586**	**239**	**5034**	
Col de Chamoussière	2894	95	312	6898	0	5034	
Pic de Caramantran	3020	95,6	118	7016	0	5034	
Refuge de la Blanche (eau)	2501	98,3	0	7016	510	5544	
Chapelle de Clausis	2388	100,2	21	7037	161	5705	
St Véran (Rav 3)	**2033**	**107,8**	**24**	**7061**	**339**	**6044**	

Fontgillarde
LE GRAND QUEYRAS
Pic de Foreant
ou Pointe des Fanzes
St-Véran
Pic
de Château-Renard
105
LE PAIN
DE SUCRE
Pointe
des Sauges Longues
Col Agnel
Pic
de Caramantran
95
Pointe
Marcellettes
Pic Martel
Rocher
des Moines
Coyote
Bleue
100
Rocca
Bianca
Col Blanchet
Pointe
des Yves
Tête
de Longet
Tête de la Cula
Tête des Toilles
ou Tête Noire
Pic
de la Fameireta
la Petite Tête Noire

DESCRIPTIF :

Après une pause bien méritée, vous repartez pour l'ascension du 8ème 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

St Véran (Rav 3)	**2033**	**107,8**	**24**	**7061**	**339**	**6044**
Le Pont du Moulin	1842	109,4	8	7069	153	6197
Col des Estronques	2654	113,5	802	7871	30	6227
Rabinoux	1911	117,2	3	7874	717	6944
Base de Vie : Ceillac	**1633**	**121**	**10**	**7884**	**283**	**7227**

St-Véran
110
Pointe de Rasis
Col des Estronques
Tête de l'Aquette
Forêt Domaniale de Mont-Dauphin
15
Bois des Eysselières
Bois de Joloues
Eoulx
120
Pointe des Marcelettes
Pic Marcel
Pointe des Ayres

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 monotrace 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), 9ème point haut de la course ! km 113,7.

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

La descente est assez raide sur sa 1ère 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 **2ème 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'allégement.

Section 10: Ceillac > La Barge

Base de Vie : Ceillac	1633	121					
Parking du Mélezet	1690	123,5	60	7944	23	7250	↗
Lac Miroir	2228	126,4	543	8487	9	7259	↗
Lac Ste Anne	2404	129,2	210	8697	20	7279	↗
Col Girardin	2699	131,2	300	8997	0	7279	↗
Torrent des séchoirs	2368	133	0	8997	320	7599	↘
R8 : La Barge	1880	135,4	0	8997	500	8099	↘

125
130
35
PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS
Pelade de la Saume
Pics de la Font Sancte
Col de Ponestrel
Bois des Grandes
Bois de Valpelle
la Roche Noire
Pointe Rolet de Monts

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 9, de La Barge**.

Section 11: La Barge > Refuge Basse Rua

R8 : La Barge	1880	135,4	0	8997	500	8099	
Parking des Houerts	1724	137,8	10	9007	160	8259	
Torrent	2262	139,9	530	9537	0	8259	
Lac Bleu	2520	141,9	260	9797	0	8259	
Col des Houerts	2871	143,5	350	10147	0	8259	
Le Rif Bel	2102	146,9	0	10147	770	9029	
R9 : Refuge de Basse Rua	1751	151,2	0	10147	350	9379	

PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS
150
145
140
Pic des Heuvières
PICS DE LA FONT SANCTE
Pointe d'Escreins
Pic de Pannestrel
Pic des Moucet ou Pointe Jean Rostaud
la Montée Nord
la Montée Sud
Tête de Sangliere
Tête de Minjour
Tête de Cimorin
Col Termier
Col Girardin
Col de la Roulette
Pointe de Rostaudet
Pointe de Chateliet
Col du Sangliere
Col de la Selle
Col de la Sarte
Col de la Cabre
Col de la Coste Rouge
Col de la Colette Haute
Col de la Colette Basse
Col de la Rousse
Col de la Cabre
Col de la Cabre
Col de la Cabre

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 1ère 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 140, vous arrivez enfin au sommet. Allez, plus qu'une ascension et vous serez finisher de l'Ultra Tour.

Le début de la descente dans le Vallon de la Selette est technique, attention aux chevilles!
Puis le parcours rejoint le ruisseau du Rif Bel et la pente devient beaucoup plus douce, jusqu'au **Refuge de Basse Rua, km 148.**

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

Section 12: Refuge Basse Rua > Guillestre (Arrivée)

R9 : Refuge de Basse Rua	1751	151,2	0	10147	350	9379	
Torrent du Pis	2274	154,2	530	10677	0	9379	
Sous le Pic d'Escreins	2 660	156,8	410	11087	30	9409	
Fontaine	2013	160,6	40	11127	670	10079	
Guillestre (Arrivée)	1050	167,2	13	11140	980	11059	

Sommet de Cugulet
ou Mont Guillestre
Forêt
de la Réortie
Forêt
de Combe Chauve
Pic d'Escreins
Crête de Cugulet
Crête de Magestrale
Dent de Rocher
Réserve de Nature
Forêt Domaniale de Mont Dauphin
Risoul
Risoul-1850
Chalps
Domanale
Mont Dauphin
la Magdeleine
le Mélézet
le Supet
les Estinettes
le Pegier
la Plauche
Champets
Champ Chevalier
le Chaza
le Château
Bois Clair
la Mouriere
la Peguiere
Pra Frances
Cornes de Chancel
Vallon des Pelousses
Rocher de l'Aigle
Roche Rousse
Refuge de Grande Rua
Haute Rua
le Gierp
Sanctè
Cabanes
Serre Joulard
Serre Gontier
les Pourrieres
les Chalps
Serre du Sagnet
Cabane du Veleret
Pont de Pumacorbe
Pont de Vars
Pont de la Rue
Pont de Smoussi
Cascade de la Mouriere
Cabane du Bancas
Bergerie d'Intervet
Col de la Selle
Col de la Rua
Col de la Pierre
Col de la Vaca
Col de la Pierre
Col de la Vaca
Col de la Selle
Col de la Rua

DESCRIPTIF :

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

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

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

Km 157, 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 de l'Ultra Tour 170 km du Grand Raid du Guillestrois- Queyras 2026 !