5e édition

# GRAND RAID du GUILLESTROIS - QUEYRAS

## Roadbook 65km

## 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 65 km* *p15*

*Profil du 65 km* *p16*

***Détails des sections***

*- St Véran > Ceillac* *p17*

*- Ceillac > La Barge* *p20*

*- La Barge- > Refuge Basse Rua* *p23*

*- Refuge Basse Rua- > Guillestre* *p26*

## 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: 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: 13h00: 105 km
- **St Véran:** Sa: 01h45 : 90 km
  Sa: 11h30: 170 km
  Sa: 17h00: 105 km
- **Ceillac (Base de Vie):** Sa: 06h30: 90 km
  Sa: 12h30: 65 km
  Sa: 16h30: 170 km
  Sa: 21h00: 105 km
- **La Barge:** Sa: 10h00: 90 km
  Sa: 13h00: 48 km
  Sa: 17h30: 65 km
  Sa: 23h30: 170 km
  Di: 01h30: 105 km

- **Refuge Basse Rua:**

  Sa: 15h45: 90 km
  Sa: 18h00: 48 km
  Sa: 23h00: 65 km
  Di: 06h30: 170 km
  Di: 07h30: 105 km

- **Guillestre:**

  Sa: 20h00: 90 km
  Di: 00h00: 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 :

3 ravitaillements 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 membranée avec capuche : minimum 10 k Schmerber – K-WAY non autorisé
- Une première couche manches longues chaude
- Une poche imperméable (sac plastique ou autre)
- Une réserve alimentaire de survie composée de 2 barres énergétiques minimum
- Un ou plusieurs contenants de liquide de 1,5 L minimum au total
- Un bonnet ou un tour de cou
- Une paire de gants chauds et imperméables
- Un téléphone portable avec le numéro des secours (sur le dossard) préenregistré et batterie pleine
- **Une lampe frontale**
- Une 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
- Une paire de bâtons de trail
- Un GPS contenant le tracé de la course
- Une paire de lunettes de soleil
- Altimètre (GPS ou barométrique)
- Pastilles de purification de l'eau type MICROPUR, si vous êtes sensibles à l'eau de source

## Abandons et rapatriement :

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle.

Il doit alors prévenir le responsable de poste, qui invalide définitivement son dossard.

Le rapatriement sera décidé avec le chef de poste, en fonction des règles générales suivantes :

- 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.

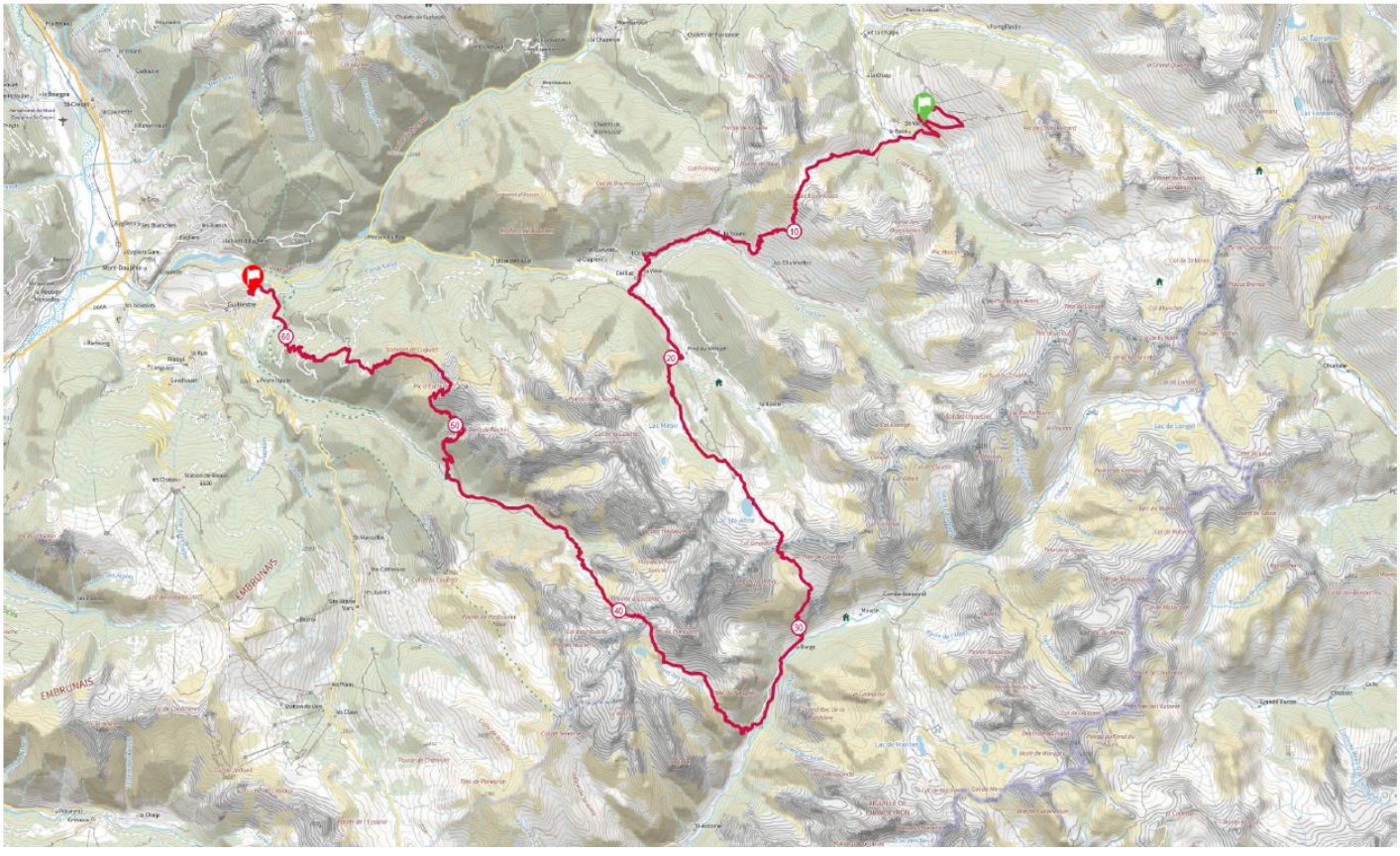
Plus encore nous voulons sensibiliser le comportement des traileurs en milieu naturel.

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

# CARTE GENERALE DU PARCOURS :

Grand Raid du Guillestrois-Queyras 2026 - GRGQ 26 - Le Trail des Crêtes 65 km

62.69 km ↗ 4249 m ↘ 5228 m



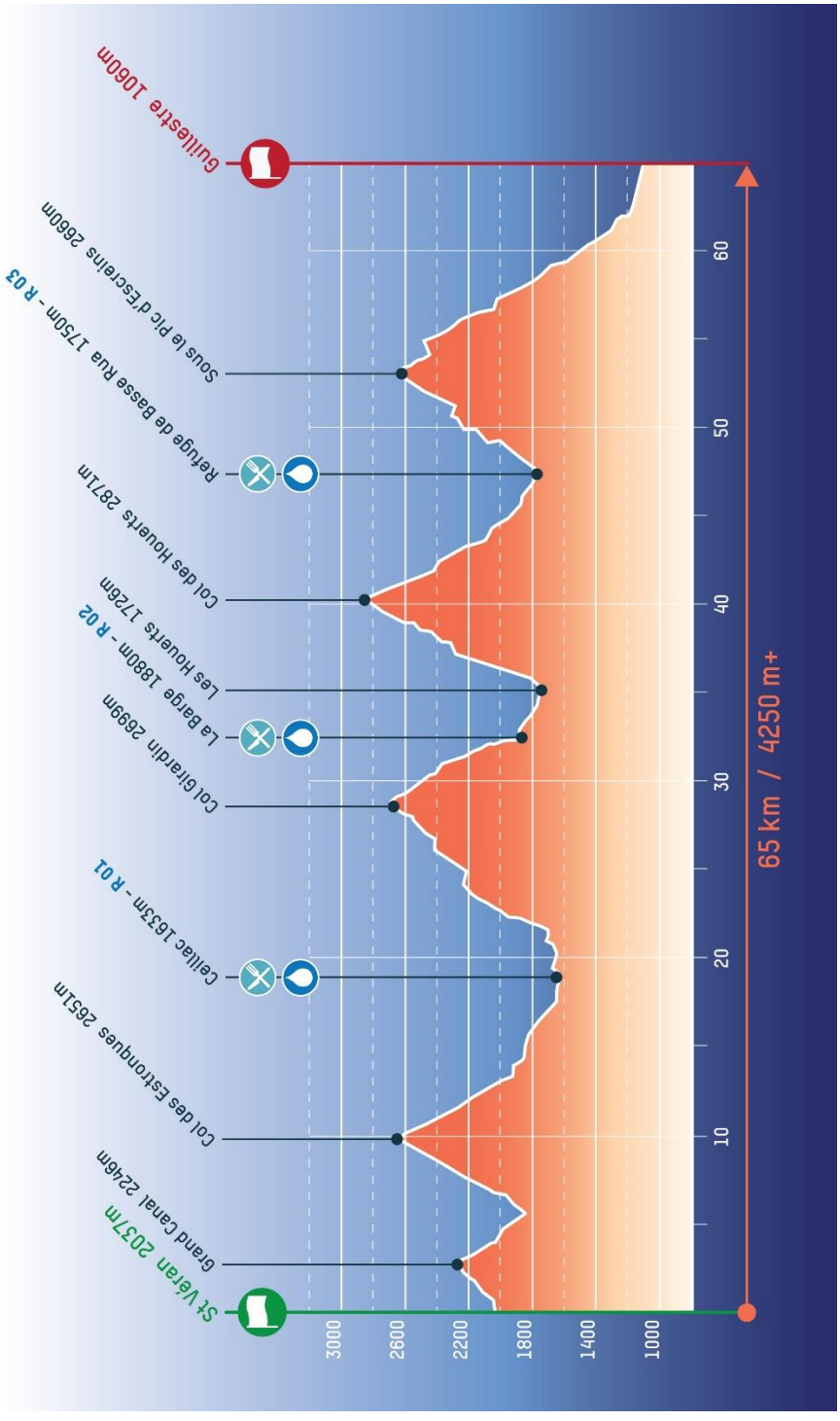
# TABLEAU DE MARCHE (65 km)

| Point du Parcours | Alt. | Distance | D+ Etape | D+ cumulé | D- Etape | D- cumulé | Difficulté |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **St Véran (Départ)** | **2033** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | |
| Le Pont du Moulin | 1842 | 4,9 | 210 | 210 | 404 | 404 | |
| Col des Estronques | 2654 | 9 | 802 | 1012 | 30 | 434 | |
| Rabinoux | 1911 | 12,5 | 3 | 1015 | 717 | 1151 | |
| **Rav 1 : Ceillac** | **1633** | **16** | **10** | **1018** | **283** | **1434** | |
| Parking du Mélezet | 1690 | 18,5 | 60 | 1078 | 23 | 1457 | |
| Lac Miroir | 2228 | 21,4 | 543 | 1621 | 9 | 1466 | |
| Lac Ste Anne | 2404 | 24,2 | 210 | 1831 | 20 | 1486 | |
| Col Girardin | 2699 | 26,8 | 300 | 2131 | 0 | 1486 | |
| Torrent des séchoirs | 2368 | 28,6 | 0 | 2131 | 320 | 1806 | |
| **Rav 2 : La Barge** | **1880** | **30,9** | **0** | **2131** | **500** | **2306** | |
| Parking des Houerts | 1724 | 33,3 | 10 | 2141 | 160 | 2466 | |
| Torrent | 2262 | 35,4 | 530 | 2671 | 0 | 2466 | |
| Lac Bleu | 2520 | 37,3 | 260 | 2931 | 0 | 2466 | |
| Col des Houerts | 2871 | 39,1 | 350 | 3281 | 0 | 2466 | |
| Le Rif Bel | 2102 | 42,5 | 0 | 3281 | 770 | 3236 | |
| **Rav 3: Refuge de Basse Rua** | **1751** | **46,6** | **0** | **3281** | **350** | **3586** | |
| Torrent du Pis | 2274 | 49,5 | 530 | 3811 | 0 | 3586 | |
| Sous le Pic d'Escreins | 2 660 | 52,1 | 410 | 4221 | 30 | 3616 | |
| Fontaine | 2013 | 56,1 | 40 | 4261 | 670 | 4286 | |
| **Guillestre (Arrivée)** | 1050 | 62,9 | 13 | 4274 | 980 | 5266 | |

**Légende:**

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

# Le Trail des CRETES (65 km) – LE PROFIL

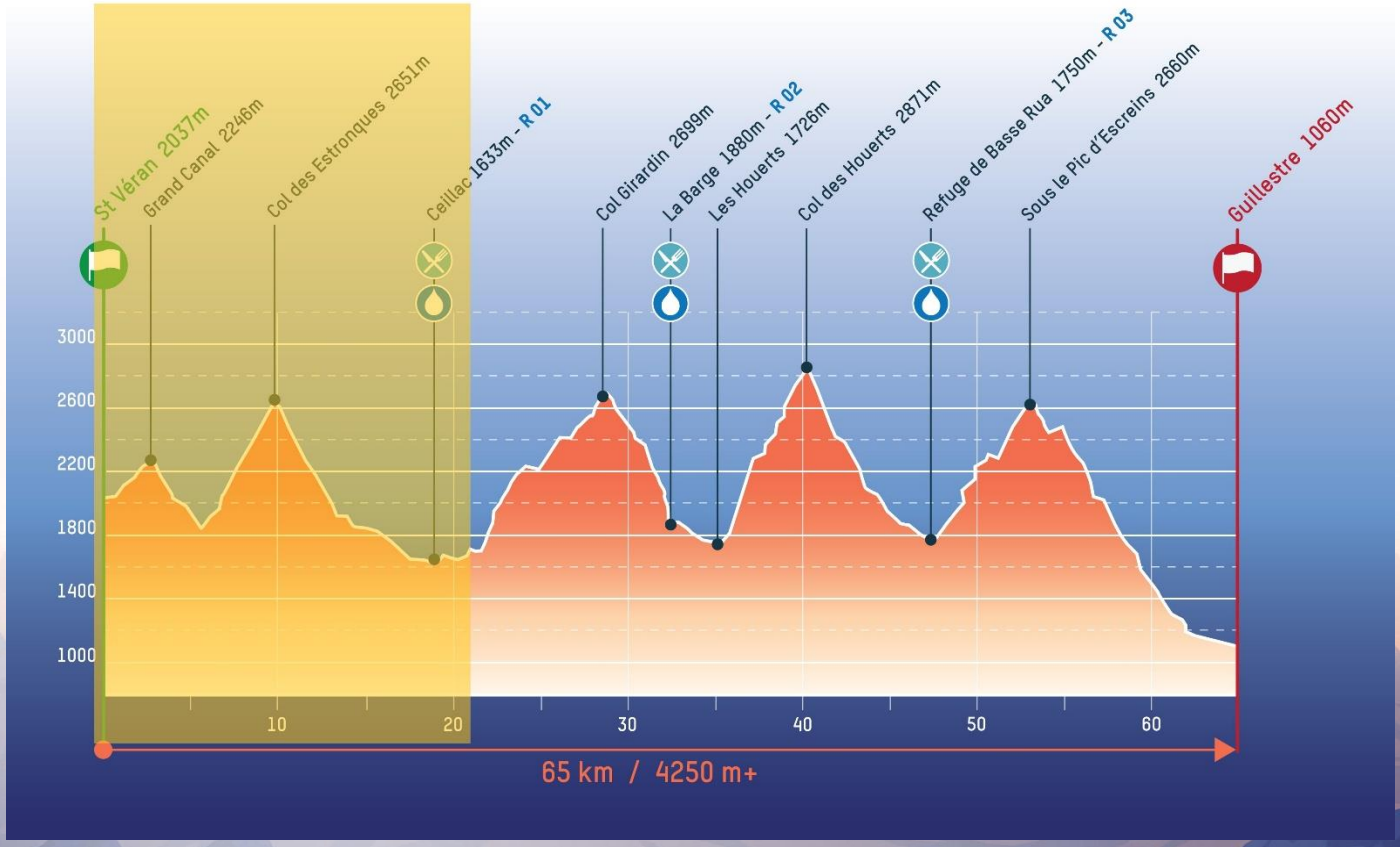


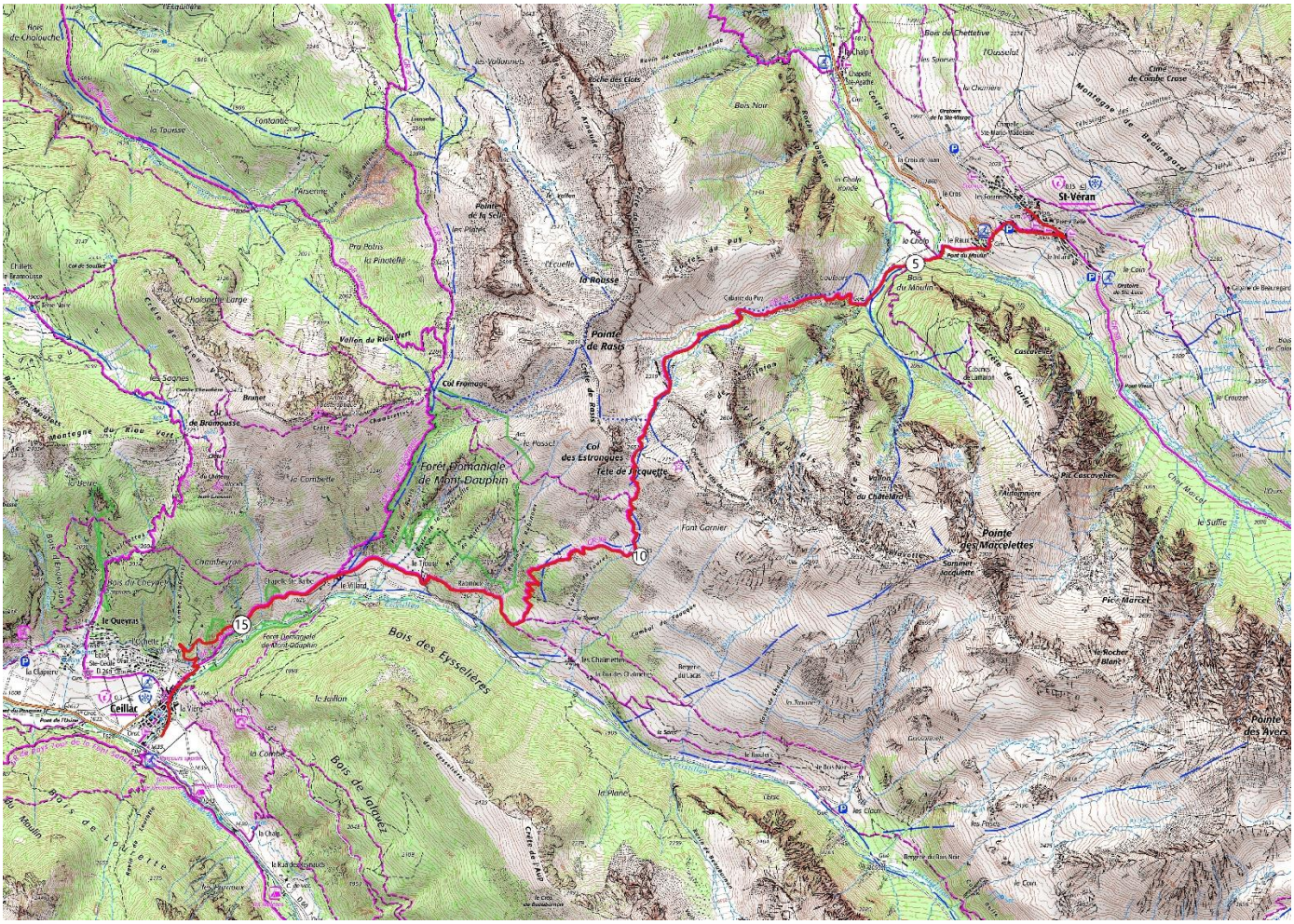
# Le Trail des Crêtes (65 km) – ROADBOOK

Nous avons divisé le parcours du Trail des crêtes (65 km) en 4 sections:

## Section 1 : St Véran > Ceillac

| Point du Parcours | Alt. | Distance | D+ Etape | D+ cumulé | D- Etape | D- cumulé | Difficulté |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **St Véran (Départ)** | **2033** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | |
| Le Pont du Moulin | 1842 | 4,9 | 210 | 210 | 404 | 404 | |
| Col des Estronques | 2654 | 9 | 802 | 1012 | 30 | 434 | |
| Rabinoux | 1911 | 12,5 | 3 | 1015 | 717 | 1151 | |
| **Rav 1 : Ceillac** | **1633** | **16** | **10** | **1018** | **283** | **1434** | |




St-Véran
Pointe de Rasis
Col des Estrougues
Tête de Pierquette
Forêt Domaniale de Mont-Dauphin
Pointe des Marcelettes
Bois des Eysselières
Bois de Valauez
Ceillac
Le Queyras
Le Villard
Le Jadon
Le Rocher Blanc
Pic Marcel
Pointe des Rivers
Col Fromage
Vallon du Riou Vert
Bois du Moulin
Bois de Chettive
Cime de Combe Crose
Montagne de Beaufort
Crête de Carint
Crête de Rasis
Crête de l'Aup
Crête de Bramousse
Montagne du Riou Vert
Font Cornier
Le Planet
Le Coin
Le Crouzet
Le Suffie
Le Cascavelier
Le Chaloette Large
Le Combette
Le Pinatellé
Le Rousse
Le Tourisse
Le Chaloup
Le Riou
Le Coste
Le Chaloup Haute
Le Chaloup Basse
Le Chaloup Moyenne

## DESCRIPTIF :

Le départ est donné du centre du village de St Véran (Eglise) (alt 2040m)
Vous partez vers le haut du village pour une boucle « d'échauffement » de 3 km et 200 m de d+.
Vous repassez ensuite par le point de départ et descendez vers le Pont du Moulin (alt 1842m)

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), 1er point haut de la course ! km 9.**

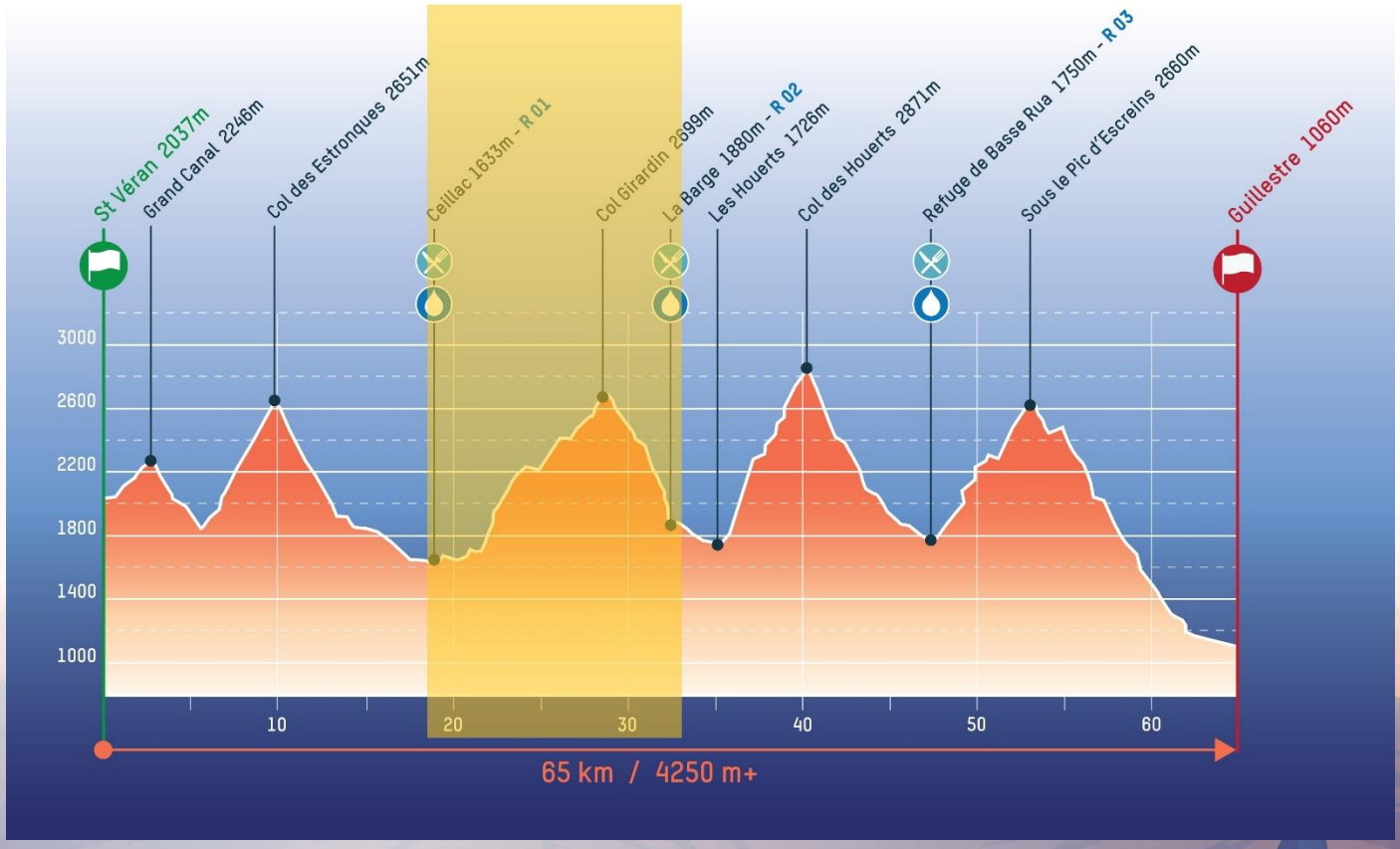
Vous basculez ensuite dans la vallée de **Ceillac.**

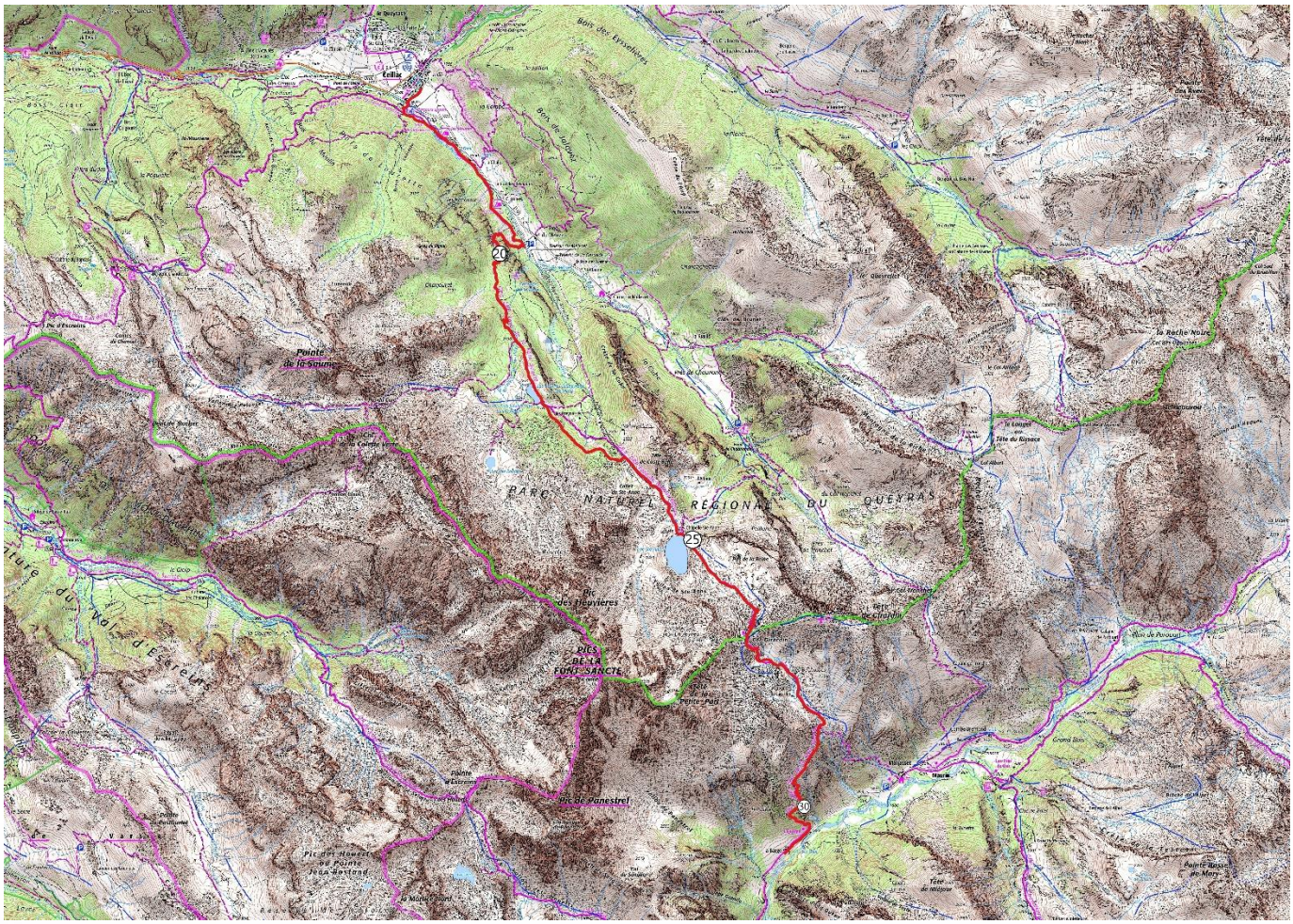
La descente est assez raide sur sa 1ère portion, puis beaucoup plus facile à partir de la piste (km 12).
Il reste 3,7 km et 280 md- pour rejoindre **Ceillac** et le 1er ravitaillement**.**

**Ceillac, km 16,6, vous avez déjà accompli 1 000 m de dénivelé positif !**
Vous pourrez profiter de l'excellent ravitaillement avant de repartir à l'assaut d'une grosse difficulté, le Col Girardin.

# Section 2: Ceillac > La Barge

| Point du Parcours | Alt. | Distance | D+ Etape | D+ cumulé | D- Etape | D- cumulé | Difficulté |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Rav 1 : Ceillac** | **1633** | **16** | | | | | |
| Parking du Mélezet | 1690 | 18,5 | 60 | 1078 | 23 | 1457 | |
| Lac Miroir | 2228 | 21,4 | 543 | 1621 | 9 | 1466 | |
| Lac Ste Anne | 2404 | 24,2 | 210 | 1831 | 20 | 1486 | |
| Col Girardin | 2699 | 26,8 | 300 | 2131 | 0 | 1486 | |
| Torrent des séchoirs | 2368 | 28,6 | 0 | 2131 | 320 | 1806 | |
| **Rav 2 : La Barge** | **1880** | **30,9** | **0** | **2131** | **500** | **2306** | |




Cellier
20
Pointe de la Sauma
PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS
25
Pic des Neuvières
PICS DE LA FURCA SANCTE
Pic de l'anestrel
30
Pointe d'Entraïgues
Pic des Hauvets ou Pointe Jean Antoine
Tête de Nélgoux
Pointe Rocque de Mars
la Roche Noire
Tête du Rognoz
Pointe de Rousset
Pic d'Esmonts
Colline de Chiaure
Pointe Rocque
Pointe d'Aussaïmes
Pointe d'Entraïgues
Pic de Rousset
Pic de Chiaure
Pic de Chiaure
Pic de Chiaure

## 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.

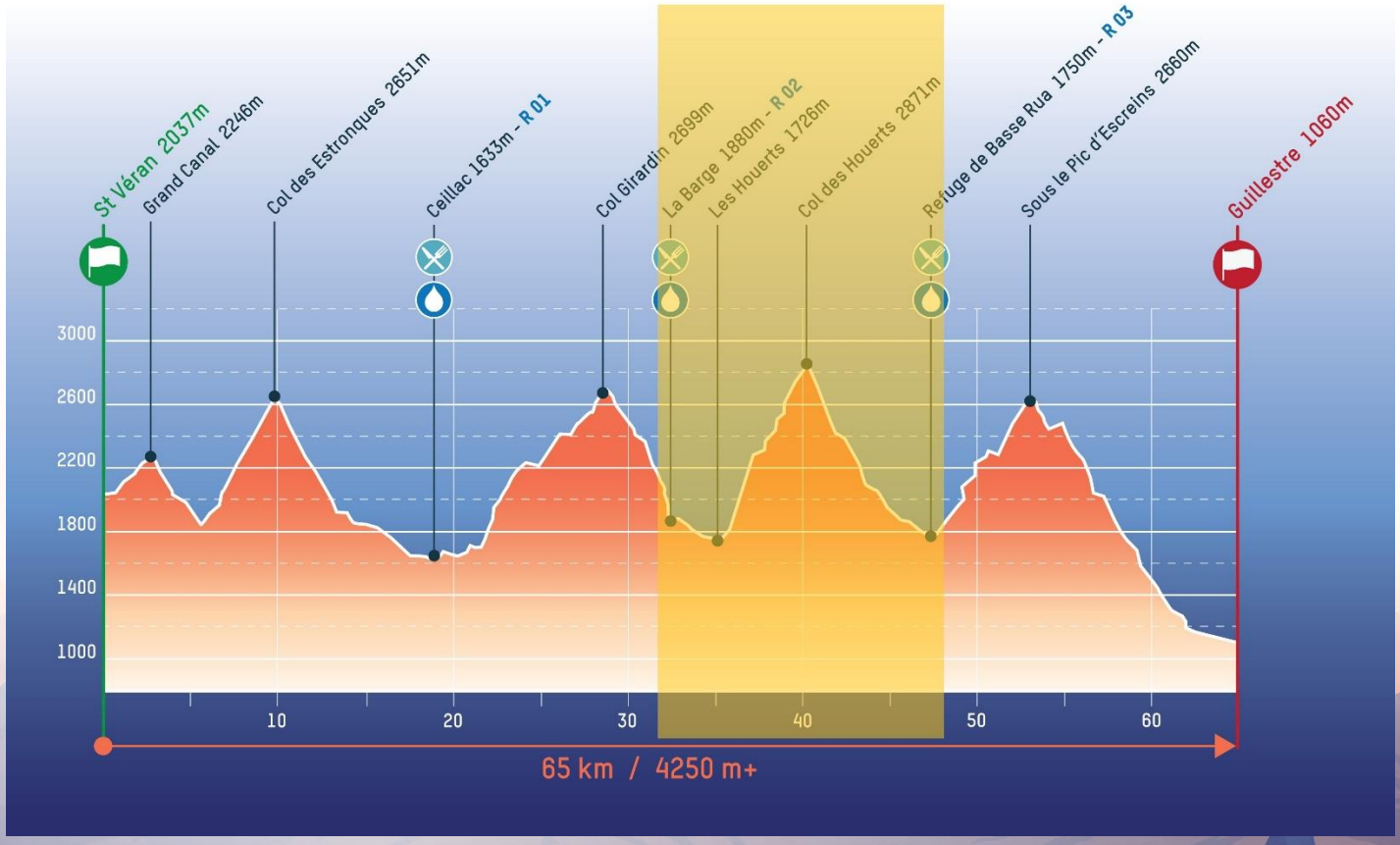
La descente vers La Barge démarre facilement, mais après l'intersection du sentier de Maljasset, la pente devient plus importante.

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

Au pied de la descente, vous arrivez au **Ravitaillement 2, de La Barge**.

# Section 3: La Barge > Refuge Basse Rua

| Point du Parcours | Alt. | Distance | D+ Etape | D+ cumulé | D- Etape | D- cumulé | Difficulté |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Rav 2 : La Barge** | **1880** | **30,9** | **0** | **2131** | **500** | **2306** | |
| Parking des Houerts | 1724 | 33,3 | 10 | 2141 | 160 | 2466 | |
| Torrent | 2262 | 35,4 | 530 | 2671 | 0 | 2466 | |
| Lac Bleu | 2520 | 37,3 | 260 | 2931 | 0 | 2466 | |
| Col des Houerts | 2871 | 39,1 | 350 | 3281 | 0 | 2466 | |
| Le Rif Bel | 2102 | 42,5 | 0 | 3281 | 770 | 3236 | |



PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS
Pic des Neuvières
PICS DE LA FONT SANCTE
Pointe d'Estrenes
Pic de Panestrel
Pic des Moutets ou Pointe Jean Rostand
la Montée Nord
la Montée Sud
Tête du Sanglier
Tête de Miélour
Aiguille Grande
Pointe de Chiapatte
Col de la Colette Verte
Col de la Pelite Port
Col Vallon Pierre
Col du Sanglier
Col Vallon Rouge
Col de Sto Anne
Col Vallon Noir
Col de la Coulette
Col de la Cerise
Col Vallon Blanc
Col de la Cerise
Col Vallon Blanc
Col de la Cerise
Col Vallon Blanc

## 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.

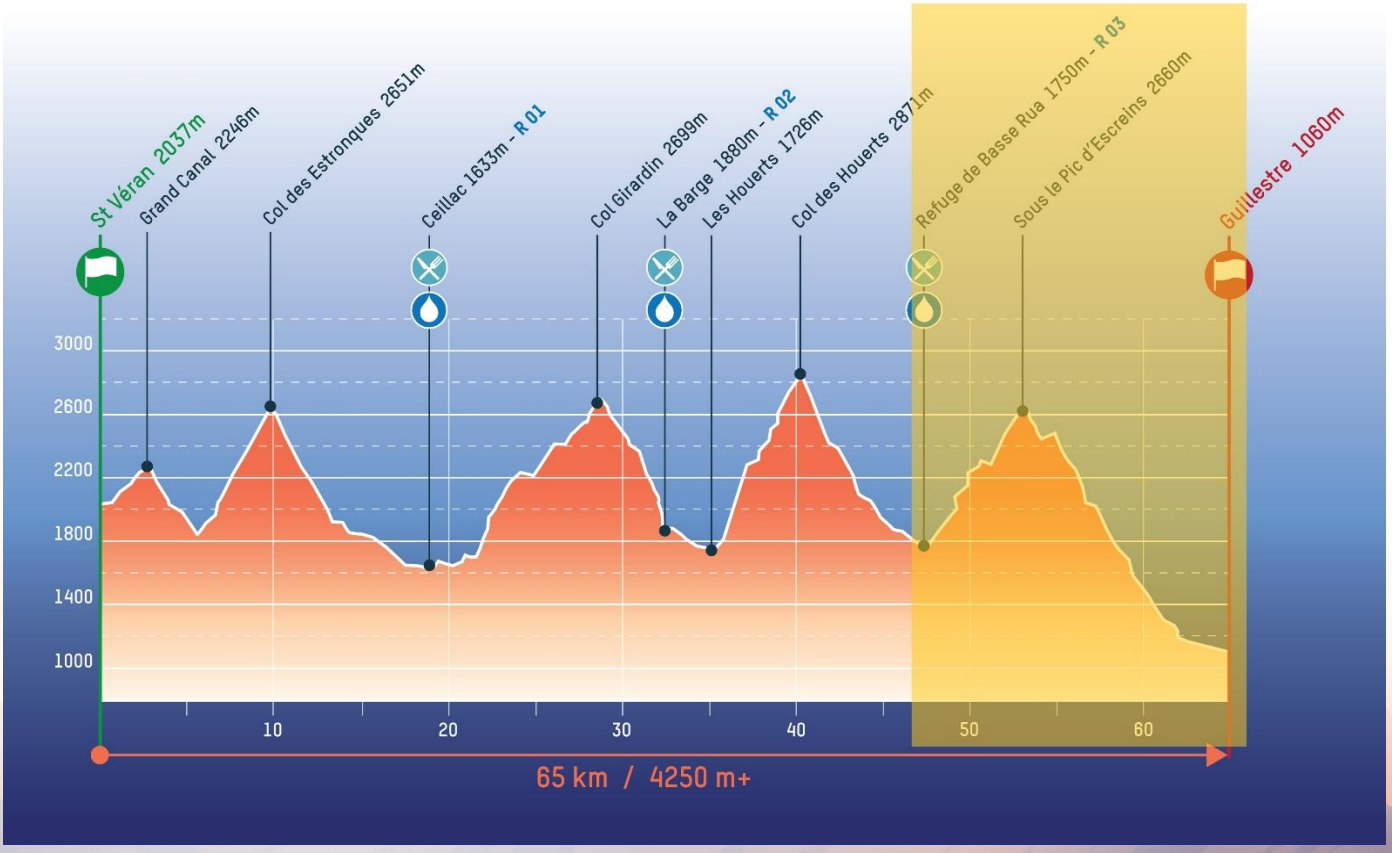
Ca se corse à nouveau pour la fin: 350 md+ sur 1,5km.
Km 39, vous arrivez enfin au sommet. Allez, plus qu'une ascension et vous serez finisher du Trail des 6 cols.

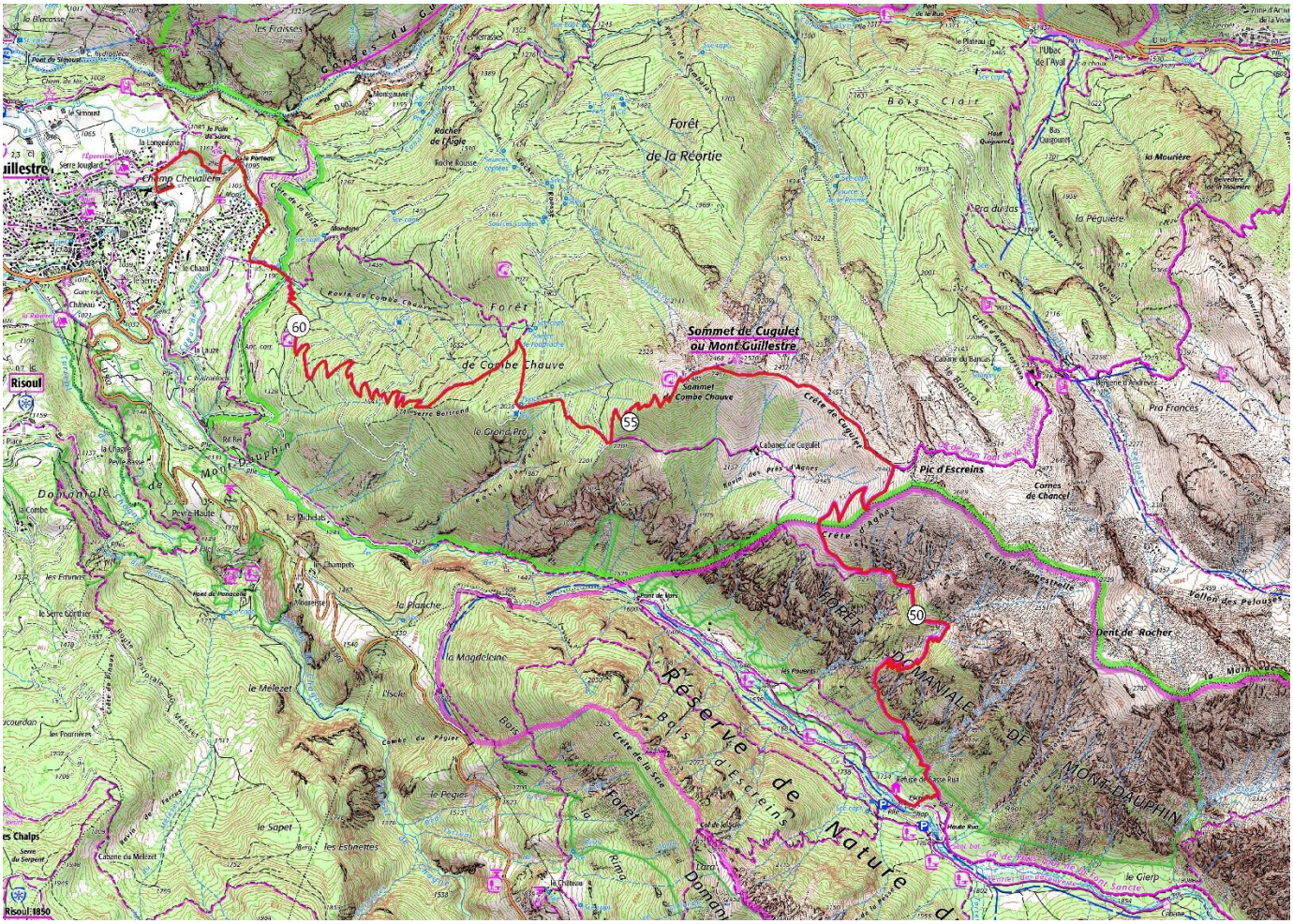
Le début de la descente dans le Vallon de la Selette est technique, attention aux chevilles!
Puis le parcours rejoint le ruisseau du Rif Bel et la pente devient beaucoup plus douce, jusqu'au **Refuge de Basse Rua, km 47.**

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

# Section 4: Refuge Basse Rua > Guillestre (Arrivée)

| Point du Parcours | Alt. | Distance | D+ Etape | D+ cumulé | D- Etape | D- cumulé | Difficulté |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Rav 3: Refuge de Basse Rua** | **1751** | **46,6** | **0** | **3281** | **350** | **3586** | |
| Torrent du Pis | 2274 | 49,5 | 530 | 3811 | 0 | 3586 | |
| Sous le Pic d'Escreins | 2 660 | 52,1 | 410 | 4221 | 30 | 3616 | |
| Fontaine | 2013 | 56,1 | 40 | 4261 | 670 | 4286 | |
| **Guillestre (Arrivée)** | 1050 | 62,9 | 13 | 4274 | 980 | 5266 | |




Sommet de Cugulet
ou Mont Guillestre
Pic d'Escreins
Forêt
de la Réortie
Forêt
de Combe Chauve
Réserve de Nature
Bois d'Escreins
Forêt Domaniale de Mont-Dauphin
Risoul
Risoul 1850
60
55
50

## 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 2025).**

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

Km 52,5, 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 Crêtes 65 km du Grand Raid du Guillestrois- Queyras 2026 !**