



TRAIL EDF CENIS TOUR
VAL CENIS - BESSANS

10^{ÈME} ÉDITION
3 & 4
AOÛT 2019



TRAIL BLEU - 37 KM

ROADBOOK TRAILLEUR

Lieu de Départ : Termignon – Salle des Fêtes

Lieu d'Arrivée : Termignon – Salle des Fêtes

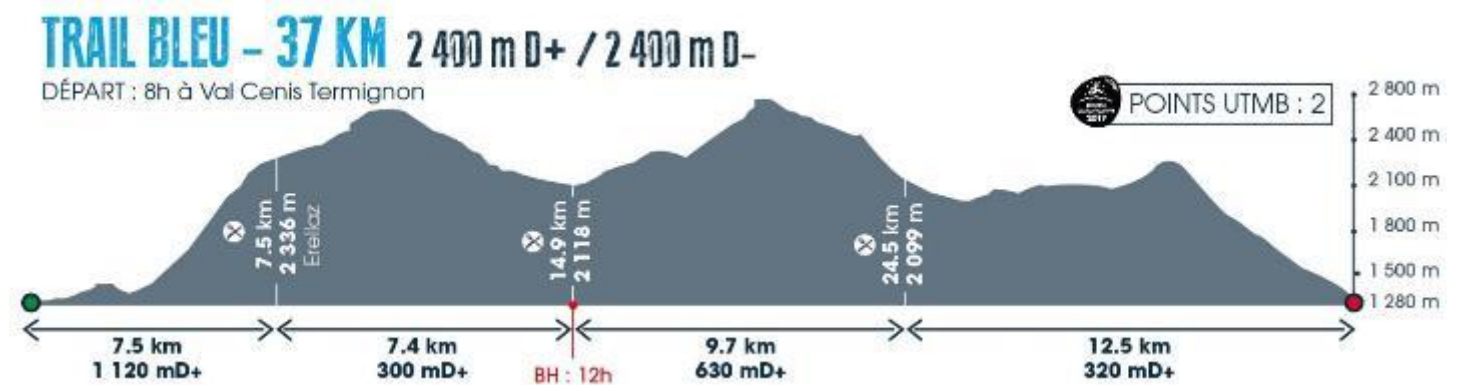
Départ : 8h

Matériel Obligatoire

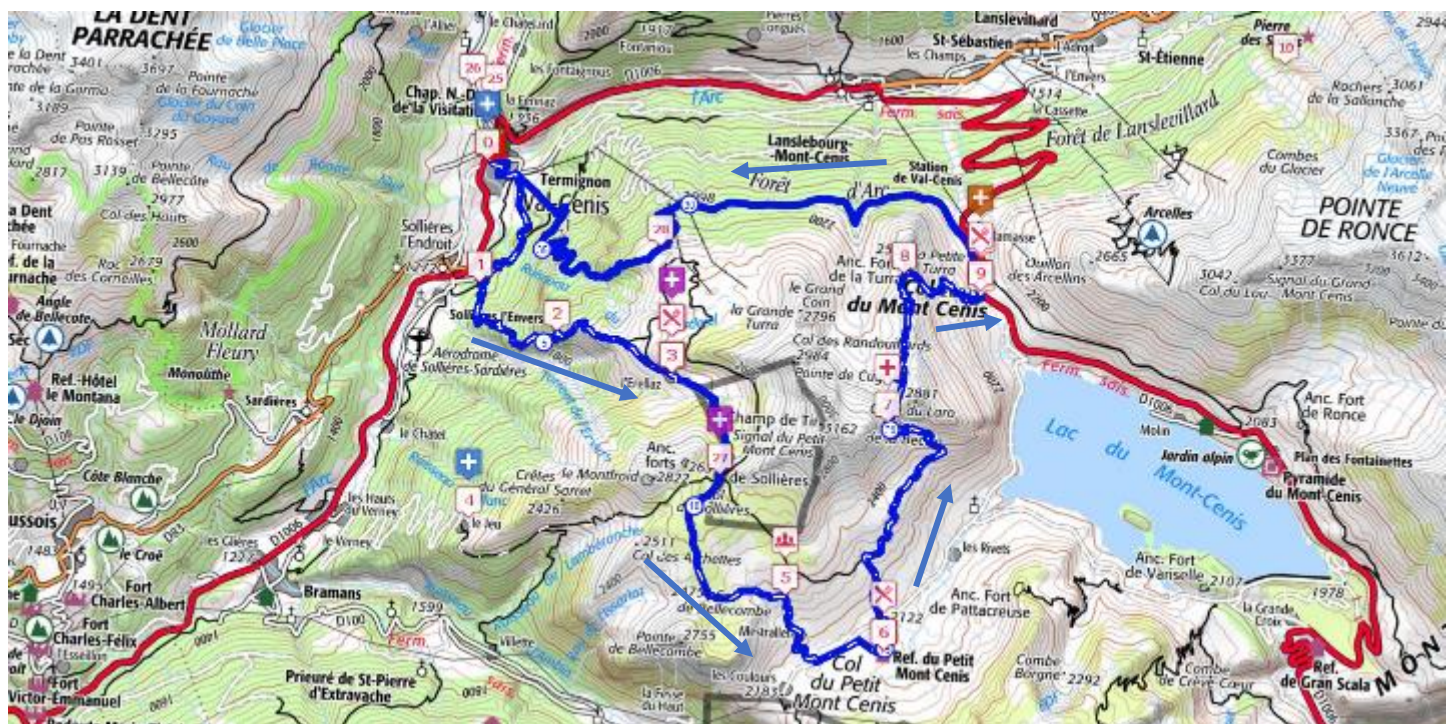
Vous retrouvez dans le [règlement de course](#) une liste exhaustive du matériel obligatoire sur chaque tracé. Ce matériel est indispensable pour assurer votre sécurité en toutes conditions météo ainsi qu'en cas de blessure ou incident de course. Le matériel des trails Rouge et Noir sera vérifié au retrait des dossards et 3 objets seront systématiquement vérifiés pour tous les parcours avant de rentrer dans la raquette de départ.

Profil de la Course

(que vous retrouverez sur votre dossard)



Carte de la course



DESCRIPTIF PARCOURS

Balisage :

Vous suivez des **marquages verts à la bombe à la craie**, des **jalonnettes jaunes** (toujours sur la droite du sentier), des **panneaux directionnels** EDF Cenis Tour et **Banderoles** (avec les logos des parcours concernés lorsqu'il y a bifurcation) et parfois des **rubalises** EDF.

Vous pouvez par ailleurs télécharger le tracé au [format GPX sur Trace de Trail](#).

Environnement et respect de la Nature

Rappel concernant les espaces naturels que nous traversons, les zones Natura 2000 et le Parc National de la Vanoise : nous balisons un itinéraire qu'il vous faut respecter à la lettre. Lorsque vous coupez les sentiers, vous participez (sans le vouloir ou le savoir) à la dégradation du milieu et nous mettez en tort pour les consignes que nous nous sommes engagés à vous faire respecter. Nous avons tous envie de continuer à profiter le plus longtemps possible de ces beaux espaces, merci de participer activement à leur maintien en respectant cette consigne. Pour rappel, toute coupe de sentier est passible de disqualification.

Le parcours

Pour vous faciliter la lecture de la carte, nous utilisons des Points de Passage Numérotés (1, 2, 3 ...)

0>1 : Vous débutez la course sur une route assez large pour que le peloton puisse s'étirer progressivement. Ensuite, vous continuez sur un chemin carrossable sur une portion assez plane.

1>2 : Vous montez un sentier suffisamment large pour doubler facilement dans un premier temps puis le sentier se rétrécit progressivement. Le PP2 indique la bifurcation du trail Jaune, vous continuez ici à monter.



2>3 : Vous continuez la montée vers le premier ravitaillement. N'hésitez pas à tourner la tête pour admirer le panorama derrière vous.



3>4>5 : Au PP3, vous continuez à monter en direction du PP27 (Col de Solière) en suivant bien la banderole du trail Bleu et trail Vert. Vous empruntez un single sur lequel vous allez trouver des jalonnettes jaunes sur la droite et sur la gauche du sentier. Vous risquez également si vous êtes plutôt en fin de peloton de croiser des concurrents du trail Vert qui descendent (c'est normal, ne vous inquiétez pas). Arrivés au PP27, vous suivez la trace qui part à droite pour descendre vers le col de Bellecombe puis jusqu'au PP5.

5>6 : le PP5 est la bifurcation du trail Vert. Vous continuez ici à descendre sur la droite en direction de la ferme du Mestralleten contre-bas, puis vers le PP6 : ravitaillement du refuge du Petit Mont Cenis. **Barrière Horaire à 12h00, soit 3.7km/h.**

6>9 : Vous vous dirigez vers le PP7, point culminant de la course (2717m) avant de descendre vers le PP8 (où vous rejoignez le tracé du trail Rouge). Vous descendez ensuite vers le PP9, ravitaillement du Col du Mont Cenis. Au PP9, vous quittez les traces du trail Rouge et Noir pour revenir vers l'arrivée.

9>28>arrivée : Vous attaquez la traversée en balcon vers Termignon avec de très jolis panoramas sur la Vanoise. Vous remontez vers le PP28 où vous rejoindrez le tracé du parcours Vert pour attaquer la descente vers l'arrivée. **Attention**, allez-y tranquille et soyez très attentif dans cette première partie de la descente, le chemin est très étroit. Ne lâchez pas les chevaux ici, réservez-vous plutôt pour la seconde partie de descente après avoir retrouvé le tracé du trail Jaune et de la rando. Le sentier s'élargit et vous laissera la possibilité de doubler tout en étant encouragé par les participants du trail jaune. Pensez à demander « gentiment » si jamais vous êtes ralenti dans la descente. A l'approche de l'arrivée, vous retrouvez un sentier carrossable et voyez le bout du chemin, il ne vous restera plus qu'à faire un tour de Stade sous les encouragements du public avant de lever les bras une fois l'arche passée.



Parc à Ovin/Bovin

Sur votre parcours, vous rencontrerez des parcs à ovin et bovin, il est possible que vous soyez obligés de passer dessous ou dessus des fils de parc. Nous faisons le maximum pour prendre contact avec l'ensemble des agriculteurs afin que les fils ne soient pas alimentés en électricité. Néanmoins, soyez vigilant et éviter en toutes circonstances de les toucher.

Simulations Horaires

| Lieu | point spé | km Cumul | D+ Cumul | D- Cumul | 1er passage aprox | Dernier passage aprox | barrière Horaire | Vitesse moy |
|--|-----------|----------|----------|----------|-------------------|-----------------------|------------------|-------------|
| Départ (Termignon) | Départ | 00,0 km | 00,0 m | 00,0 m | 08:00 | 8:00 | | |
| P1 (Sollière) | | 02,9 km | 135,0 m | 67,0 m | 08:16 | 8:44 | | |
| P2 (La Portaille) | | 05,4 km | 791,0 m | 67,0 m | 08:36 | 9:41 | | |
| P3 (L'Erellaz) | Rav | 07,5 km | 1126,0 m | 67,0 m | 08:53 | 10:25 | | |
| P20 (Col de Sollière) | | 09,5 km | 1422,0 m | 67,0 m | 09:07 | 11:06 | | |
| P5 (après Col de Bellecombe) | | 12,5 km | 1431,0 m | 385,0 m | 09:19 | 11:37 | | |
| P6 (Refuge du Petit Mont Cenis) | Rav | 14,9 km | 1431,0 m | 596,0 m | 09:28 | 12:04 | 12:00 | 3,7 |
| P7 (Pas de la Beccia) | | 20,1 km | 2062,0 m | 636,0 m | 10:05 | 13:44 | | |
| P8 (La Turra) | | 23,0 km | 2065,0 m | 884,0 m | 10:16 | 14:16 | | |
| P9 (Col du Mont Cenis) | Rav | 24,6 km | 2065,0 m | 1252,0 m | 10:20 | 14:26 | | |
| P28 (début descente finale : le sort de l'Erellaz) | eau | 31,4 km | 2393,0 m | 1396,0 m | 11:00 | 16:15 | | |
| Arrivée (Termignon) | Arrivée | 37,1 km | 2393,0 m | 2393,0 m | 11:20 | 17:11 | | |