



TRAIL EDF CENIS TOUR
VAL CENIS - BESSANS

10^{ÈME} ÉDITION
3 & 4
AOÛT 2019



TRAIL VERT - 25 KM

ROADBOOK TRAILEUR

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. Si vous êtes dans la deuxième moitié du peloton, il est possible que vous croisiez des participants de votre course en sens inverse, c'est normal. Continuez bien en suivant le panneau ravitaillement et contrôle chrono.

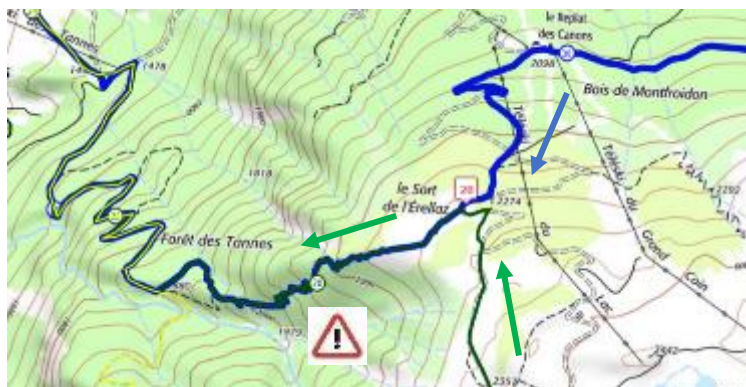


3>4>5 : Au PP3, vous continuez à monter en direction du PP27 (Col de Solière) en suivant bien la banderole du trail Bleu et Trail Vert (1^{er} passage à la montée). Vous empruntez un single sur lequel vous allez trouver des jalonnettes jaunes sur la droite et sur la gauche du sentier. Vous risquez encore si vous êtes plutôt en fin de peloton de croiser des concurrents de votre trail qui descendent (c'est normal, ne vous inquiétez pas), Mettez-vous bien sur le côté droit pour ne pas gêner leur descente. Arrivé au PP27, vous suivez la trace qui part à droite pour descendre vers le col de Bellecombe puis jusqu'au PP5.

5>27>3 : le PP5 est la bifurcation du trail Vert et du trail Bleu (qui descend à droite) et le point de transmission de RELAIS pour les participants au relais. Vous continuez ici tout droit puis remontez ensuite vers le Col de Solière PP27. Vous descendez ensuite vers le PP3 : ravitaillement de l'Erellaz par le même chemin que vous avez emprunté à la montée.

3bis>28>arrivée :

Suivez la banderole trail Rouge et trail Vert (2^{ème} passage à la descente) et attaquez la descente finale vers Termignon avec de très jolis panoramas sur la Vanoise. Vous descendez tranquillement vers le PP28 où vous rejoignez le tracé du parcours bleu. Sur la première partie de la descente : **Attention**, allez-y tranquille et soyez très concentré, le chemin est très étroit. Ne lâchez pas les chevaux, 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 » à ce que l'on vous laisse passer si jamais vous êtes gênés 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
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	8:58
P2 (La Porteille)		05,4 km	791,0 m	67,0 m	08:36	10:15
P3 (L'Erellaz)	Rav	07,5 km	1126,0 m	67,0 m	08:53	11:14
P20 (Col de Solière)		09,5 km	1422,0 m	67,0 m	09:07	12:09
P5 (après Col de Bellecombe)		12,5 km	1436,0 m	385,0 m	09:19	12:49
P20 (Col de Solière)		14,9 km	1735,0 m	385,0 m	09:36	13:53
P3 (L'Erellaz)	Rav	16,8 km	1735,0 m	673,0 m	09:42	14:14
P21 (début descente finale : le sort de l'Erellaz)		19,2 km	1775,0 m	775,0 m	09:53	14:57
Arrivée (Termignon)	Arrivée	24,7 km	1775,0 m	1775,0 m	10:10	15:58