ROADBOOK TRAILEUR

Lieu de Départ : Val Cenis Lanslebourg – Télésiège du Pont des Chèvres

Lieu d'Arrivée : Val Cenis Lanslebourg – Télésiège du Pont des Chèvres

Départ : 7h

Matériel Obligatoire

Vous retrouvez dans le règlement de course une liste exhaustive du matériel obligatoire et conseillé 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. **Du matériel supplémentaire a été ajouté dans le cadre des mesures Covid 19**. 2 objets seront systématiquement vérifiés pour tous les parcours avant de rentrer dans la raquette de départ.

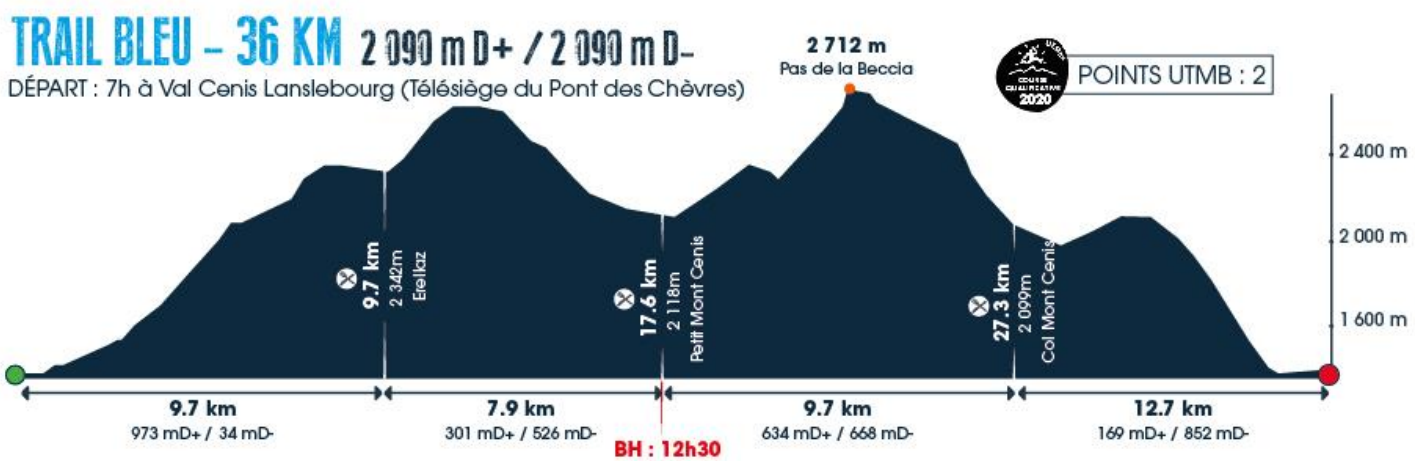
Balisage

Vous suivez des **marquage orange à la bombe à la craie**, des **jalonnettes orange** (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

Vous allez évoluer dans un milieu naturel riche, merci de respecter le balisage pour ne pas dégrader les abords des sentiers et de garder vos déchets sur vous.
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. Si vous rencontrez une porte de parc, pensez à bien la refermer derrière vous.

Profil de la Course



Le parcours en détail

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

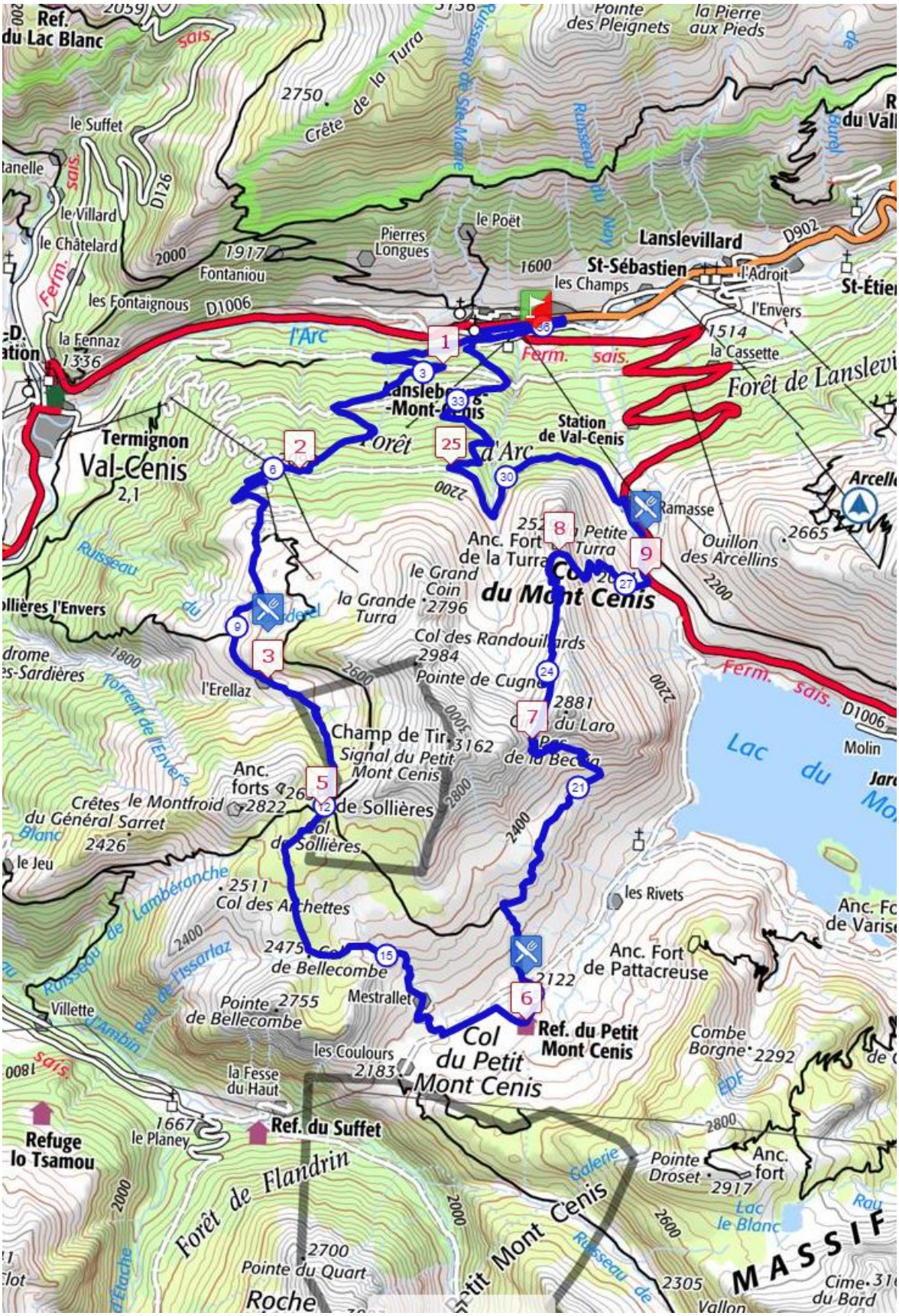
0>1 : Vous débutez la course sur une route assez large pour que le peloton puisse s'étirer progressivement, facilitant ainsi les mesures de distanciation. Juste avant d'attaquer un large chemin carrossable, vous trouverez la poubelle pour y déposer votre masque si besoin. Vous suivez ce chemin pendant un peu plus de 2km.

1>3 : Vous bifurquez ensuite sur un autre chemin toujours assez large. La pente est assez forte (20% en moyenne) jusqu'au **P2, attention Bifurcation (suivez bien le panneau de votre Trail)**. En prenant **à droite**, vous rattrapez un chemin carrossable qui vous amènera au premier **ravitaillement (P3)**.

3>6 : Au **P3**, vous continuez la montée, sur sentier désormais en direction du Col de Solière **P5 (secours présent). Attention** vous rattrapez ici le parcours du Trail Noir. Suivez bien les flèches au sol et les jalonettes sur votre droite. Vous descendez ensuite sur un joli single vers le deuxième **ravitaillement P6 (barrière horaire de 12h30).**

6>9 : Le début de la montée se fait sur chemin carrossable puis vous rattrapez un single en faux plat descendant avant d'attaquer un des passages les plus raides du Trail pour atteindre **P7 (secours présents).** Vous descendez ensuite vers **P8 (attention possible névé)** (où vous rejoignez le tracé du Trail Vert). Vous descendez ensuite vers le **P9, dernier ravitaillement au Col du Mont-Cenis**. Attention au passage délicat en début de descente.

9>arrivée : Vous contournez en chemin balcon la Turra avant de rejoindre le **P25 (où vous retrouvez le tracé du Trail Jaune).** Ici débute la descente finale par le « rapide sentier ». Comme son nom l'indique, il va vous chauffer les cuisses jusqu'à votre arrivée à Lanslebourg. Il ne vous restera plus qu'à remonter la rivière, l'Arc, avant de lever les bras sous l'arche d'arrivée.


Ref. du Lac Blanc
Pointe des Pleignets
la Pierre aux Pieds
Crête de la Turra
Ruisseau de Ste-Marie
Ruisseau du Nay
le Suffet
le Villard
le Châtelard
D126
Pierres Longues
le Poët
Lanslevillard
St-Sébastien
les Champs
l'Adroit
l'Envers
la Cassette
D902
Fontaniou
les Fontaignous
D1006
la Fennaz
l'Arc
Ferm.
sais.
Forêt de Lanslevi
Station de Val-Cenis
Termignon
Val-Cenis
Forêt d'Arc
Ramasse
Ouillon des Arcellins
Anc. Fort de la Turra
Petite Turra
le Grand Coin
la Grande Turra
du Mont Cenis
Col des Randouillards
Pointe de Cugne
l'Erellaz
Champ de Tir
Signal du Petit Mont Cenis
Anc. forts
Crêtes du Général Sarret
le Montfroid
de Sollières
Col des Sollières
le Jeu
Col des Achettes
Lac du
les Rivets
Anc. Fort de Pattacreuse
Col de Bellecombe
Mestrallet
Pointe de Bellecombe
Villette
Col du Petit Mont Cenis
Ref. du Petit Mont Cenis
les Coulours
la Fesse du Haut
Combe Borgne
Ref. du Suffet
Refuge lo Tsamou
le Planey
Forêt de Flandrin
Pointe Droset
Anc. fort
Lac le Blanc
Pointe du Quart
Roche
MASSIF
Cime du Bard

Trail Bleu 37 km	Classement	1er	dernier
	Vitesse	10,0 km/h	3,5 km/h
	heure de départ	07:00	

Lieu	point spé	km Portion	km Cumul	D+ Cumul	D+ Portion	D- Cumul	D- Portion	tps course 1er	tps course dernier	1er passage aprox	Dernier passage aprox	Barrière Horaire	Vitesse moy
Départ (LLB)	Départ	00,0 km	00,0 km	00,0 m	00,0 m	00,0 m	00,0 m	00:00:00	00:00:00	07:00	07:00		
P1 (bifurc chemin des prêtres)		02,9 km	02,9 km	156,0 m	156,0 m	03,0 m	03,0 m	00:19:06	00:54:34	07:19	7:54		
P2 (Replat des Canons)		02,7 km	05,6 km	689,0 m	533,0 m	03,0 m	00,0 m	00:41:49	01:59:28	07:41	8:59		
P3 (L'Erellaz)	Rav	04,1 km	09,7 km	973,0 m	284,0 m	38,0 m	35,0 m	01:09:12	03:17:41	08:09	10:17		
P5 (Col de Solière)		02,3 km	12,0 km	1272,0 m	299,0 m	38,0 m	00,0 m	01:27:29	04:09:56	08:27	11:09		
P6 (Refuge du Petit Mont Cenis)	Rav	05,6 km	17,6 km	1286,0 m	14,0 m	569,0 m	531,0 m	01:51:44	05:19:14	08:51	12:19	12:30	3,3
P7 (Pas de la Beccia)		05,2 km	22,8 km	1917,0 m	631,0 m	609,0 m	40,0 m	02:31:40	07:13:21	09:31	14:13		
P8 (La Turra)		02,9 km	25,7 km	1920,0 m	03,0 m	854,0 m	245,0 m	02:44:43	07:50:36	09:44	14:50		
P9 (Col du Mont Cenis)	Rav	01,6 km	27,3 km	1920,0 m	00,0 m	1237,0 m	383,0 m	02:48:34	08:01:37	09:48	15:01		
P25 (La Madeleine 2)		04,0 km	31,3 km	2059,0 m	139,0 m	1342,0 m	105,0 m	03:13:04	09:11:38	10:13	16:11		
Arrivée (LLB)	Arrivée	08,7 km	36,0 km	2088,0 m	168,0 m	2088,0 m	851,0 m	03:33:04	10:08:47	10:33	17:08		