



**TRAIL EDF CENIS TOUR**  
**VAL CENIS - BESSANS**

11<sup>ÈME</sup> ÉDITION  
**1 & 2**  
**AOÛT 2020**



enoit Diacre

**TRAIL VERT - 22 KM**

**ROADBOOK TRAILLEUR**

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

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

**Départ :** 8h

### 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

## TRAIL VERT – 22 KM 1 260 m D+ / 1 260 m D-

DÉPART : 8h à Val Cenis Lanslebourg (Télésiège du Pont des Chèvres)



POINT UTMB : 1



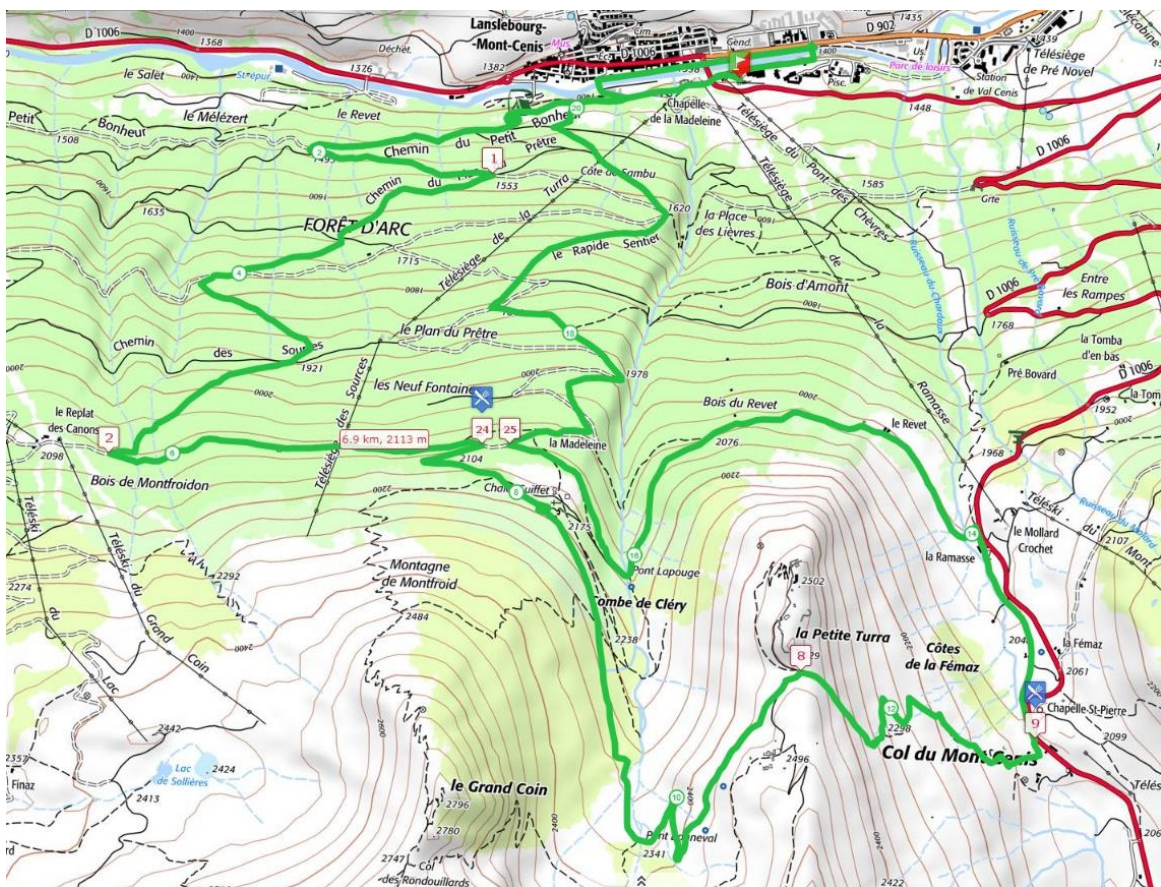
## Le parcours en détail

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

**0>2 :** 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. 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 gauche)**.

**2>9 :** Vous rattrapez un chemin carrossable, qui va vous conduire vers le **P24 (ravitaillement eau plate uniquement)**. Vous tournez ici à gauche pour rejoindre toujours sur sentier carrossable la Turra **P8**. **Vous y retrouvez le tracé du Trail Bleu**. Vous descendez ensuite vers le **P9, ravitaillement du Col du Mont Cenis**, par un sentier technique. 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.



trail Vert - 22km		Classement	1er	dernier
Vitesse		10,0 km/h		3,3 km/h
he ure de départ		08:00		

Lieu	point spé	km Portion	km Cumul	D+ Portion	D+ Cumul	D- Portion	D- Cumul	tps course 1er	tps course dernier	1er passage approx	Dernier passage approx	dernier passage	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	08:00	08:00		
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	08:19	8:54		
P2 ( Replat des Canons)		02,7 km	05,6 km	533,0 m	689,0 m	00,0 m	03,0 m	00:41:49	01:59:28	08:41	9:59		
P24 (La Madeleine 1)	Rav	01,5 km	07,1 km	35,0 m	724,0 m	16,0 m	19,0 m	00:50:57	02:25:34	08:50	10:25		
P8 (La Turra)		04,0 km	11,1 km	362,0 m	1086,0 m	00,0 m	19,0 m	01:20:23	03:49:39	09:20	11:49		
P9 (Coi du Mont Cenis)	Rav	01,7 km	12,8 km	00,0 m	1086,0 m	384,0 m	403,0 m	01:23:40	03:59:02	09:23	11:59		
P25 (La Madeleine 2)		04,1 km	16,9 km	146,0 m	1232,0 m	112,0 m	515,0 m	01:48:26	05:09:49	09:48	13:09		
Arrivée (LLB)	Arrivée	04,9 km	21,8 km	174,0 m	1260,0 m	857,0 m	1260,0 m	01:42:49	04:53:46	09:42	12:53		