



ROADBOOK 2023

RANDO

Lieu de Départ : Lanslevillard – Télésiège de Val Cenis Le Haut

Lieu d'Arrivée : Lanslevillard – Télésiège de Val Cenis Le Haut

Départ : 9h le dimanche 6 août 2023

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. 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** (quasiment toujours sur la droite du sentier), des **panneaux directionnels** Trail 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](#).

Respect de l'environnement

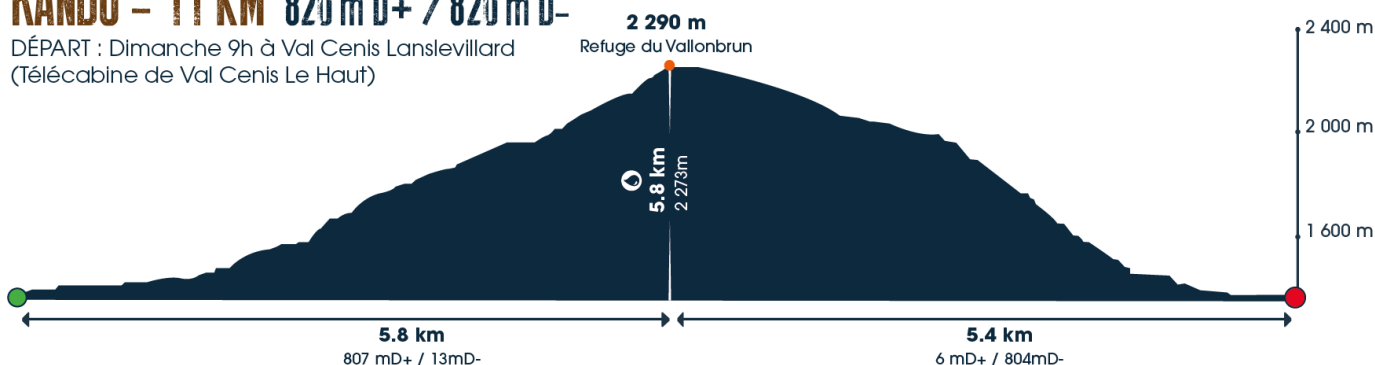
Vous allez évoluer dans un milieu naturel riche, merci de respecter le balisage pour ne pas dégrader les abords des sentiers et de garder vos déchets sur vous.

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 pour éviter des fuites de troupeau. La présence de patou (chien de berger) est possible aux alentours du parcours, mais tous les troupeaux sont normalement déplacés par les agriculteurs spécialement pour l'événement ; vous ne devriez donc pas vous retrouver nez à nez avec un patou si vous restez sur l'itinéraire 😊

Profil de la Course

RANDO – 11 KM 820 m D+ / 820 m D-

DÉPART : Dimanche 9h à Val Cenis Lanslevillard
(Télécabine de Val Cenis Le Haut)



Le parcours en détail

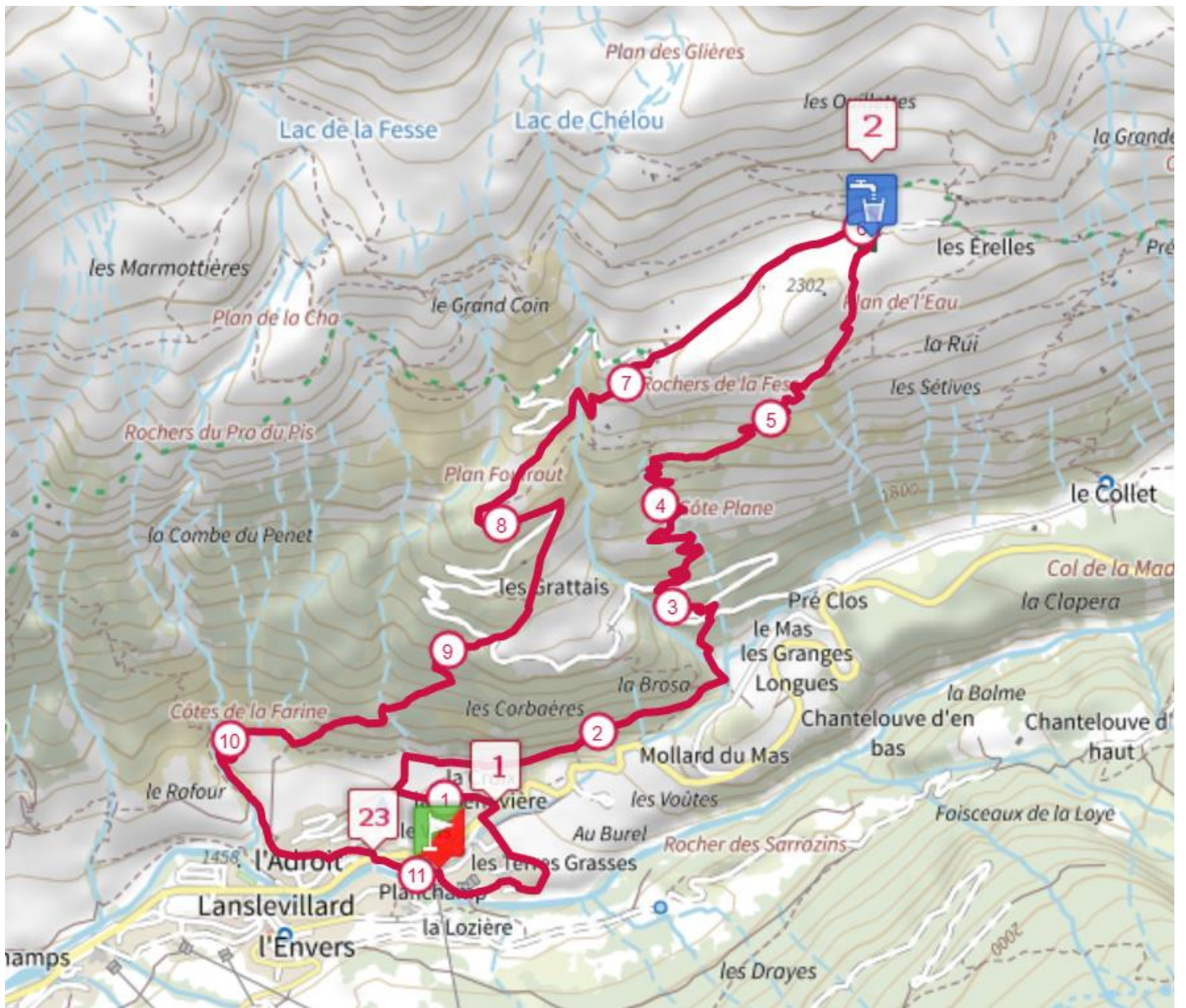
Pour vous faciliter la lecture de la carte (page suivante), nous utilisons des Points de Passage Numérotés (1, 2, 3 ...)

0>1 : Vous débutez la course sur un sentier qui contourne le village VVF puis vous arrivez sur la route départementale que traverser **P1** ((Attention route très fréquentée). Des signaleurs vous aideront à traverser, mais rester vigilant et écoutez leurs consignes.

1>2 : Vous attaquez la montée technique avec une succession de lacets serrés sur le flanc Vanoise vers le **P2** où se trouve le refuge de Vallonbrun. Un point d'eau est disponible au refuge, ainsi que quelques boissons.

2>Arrivée : Une fois le refuge passé vous allez rattraper le chemin carrossable puis démarrerez la descente avec une partie roulante sur gros chemin au début, et un sentier assez technique à la suite, pour rejoindre Lanslevillard. Vous aurez une nouvelle fois la route départementale que vous traverserez (Attention route très fréquentée). Des signaleurs vous aideront à traverser, mais rester vigilant et écoutez leurs consignes **P23**, puis enfin vous allez pouvoir rejoindre l'arrivée où vous pourrez tendre les bras en l'air en passant sous l'arche.

La carte du parcours



Simulations Horaires

| | | | |
|------------------------------------|-----------------------|------------------|----------------|
| Trail Jaune et rando - 11km | Classement 1er | 10,0 km/h | dernier |
| | Vitesse | | 2,5 km/h |
| | heurs départ | 09:00 | |

| Lieu | point spé | km Portion | km Cumul | D+ Cumul | D+Portion | D- Cumul | D-Portion | créneau 1er | créneau dernier | tps course 1er | tps course dernier | 1er passage approx | Dernier passage approx | dernier passage | Vitesse Moy |
|---------------------------------|--------------|------------|----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------|-----------------|----------------|--------------------|--------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Départ - Val Cenis le Haut | 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 | 00:00:00 | 00:00:00 | 09:00 | 09:00 | | |
| P1 - La Chenevière | | 00,8 km | 00,8 km | 25,0 m | 25,0 m | 00,0 m | 00,0 m | 00:05:06 | 00:20:24 | 00:05:06 | 00:20:24 | 09:05 | 9:20 | | |
| P2 - Refuge du Vallonbuin | Flav liquide | 05,2 km | 06,0 km | 800,0 m | 775,0 m | 00,0 m | 00,0 m | 00:40:30 | 02:42:00 | 00:45:36 | 03:02:24 | 09:45 | 12:02 | | |
| P23 - Rue de Saint Landry, D902 | | 04,9 km | 10,9 km | 810,0 m | 10,0 m | 820,0 m | 820,0 m | 00:14:46 | 00:59:02 | 01:00:22 | 04:01:26 | 10:00 | 13:01 | | |
| Arrivée - Val Cenis le Haut | Arrivée | 00,4 km | 11,3 km | 820,0 m | 10,0 m | 820,0 m | 00,0 m | 00:02:31 | 00:10:05 | 01:02:53 | 04:11:31 | 10:02 | 13:11 | | |