



ROADBOOK TRAILEUR 2023

TRAIL BLEU

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

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

Départ : 7h 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.

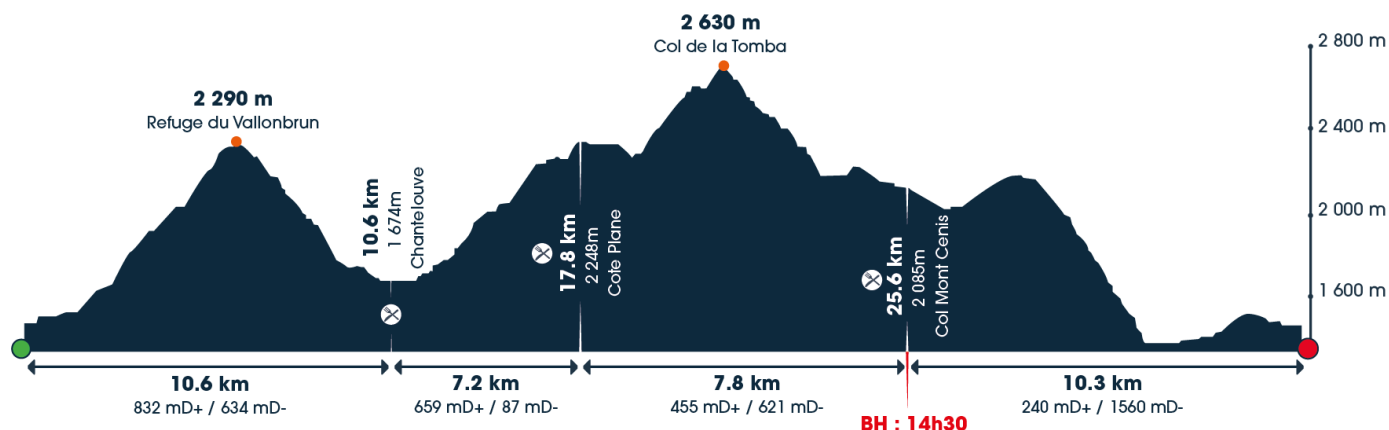
Sur votre parcours, vous rencontrerez des parcs à ovin et bovin, il est possible que vous soyez obligés de passer dessous ou dessus des fils de parc. Nous faisons le maximum pour prendre contact avec l'ensemble des agriculteurs afin que les fils ne soient pas alimentés en électricité. Néanmoins, soyez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

TRAIL BLEU – 36 KM 2 000m D+ / 2 000 m D-

DÉPART : Dimanche 7h à Val Cenis Lanslevillard (Télécabine de Val Cenis Le Haut)

UTMB INDEX POINTS UTMB : 2



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>3 : Vous attaquez une première 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. Une fois celui-ci passé vous allez rattraper le chemin carrossable puis vous allez attaquer une descente technique vers le Collet **P3**.

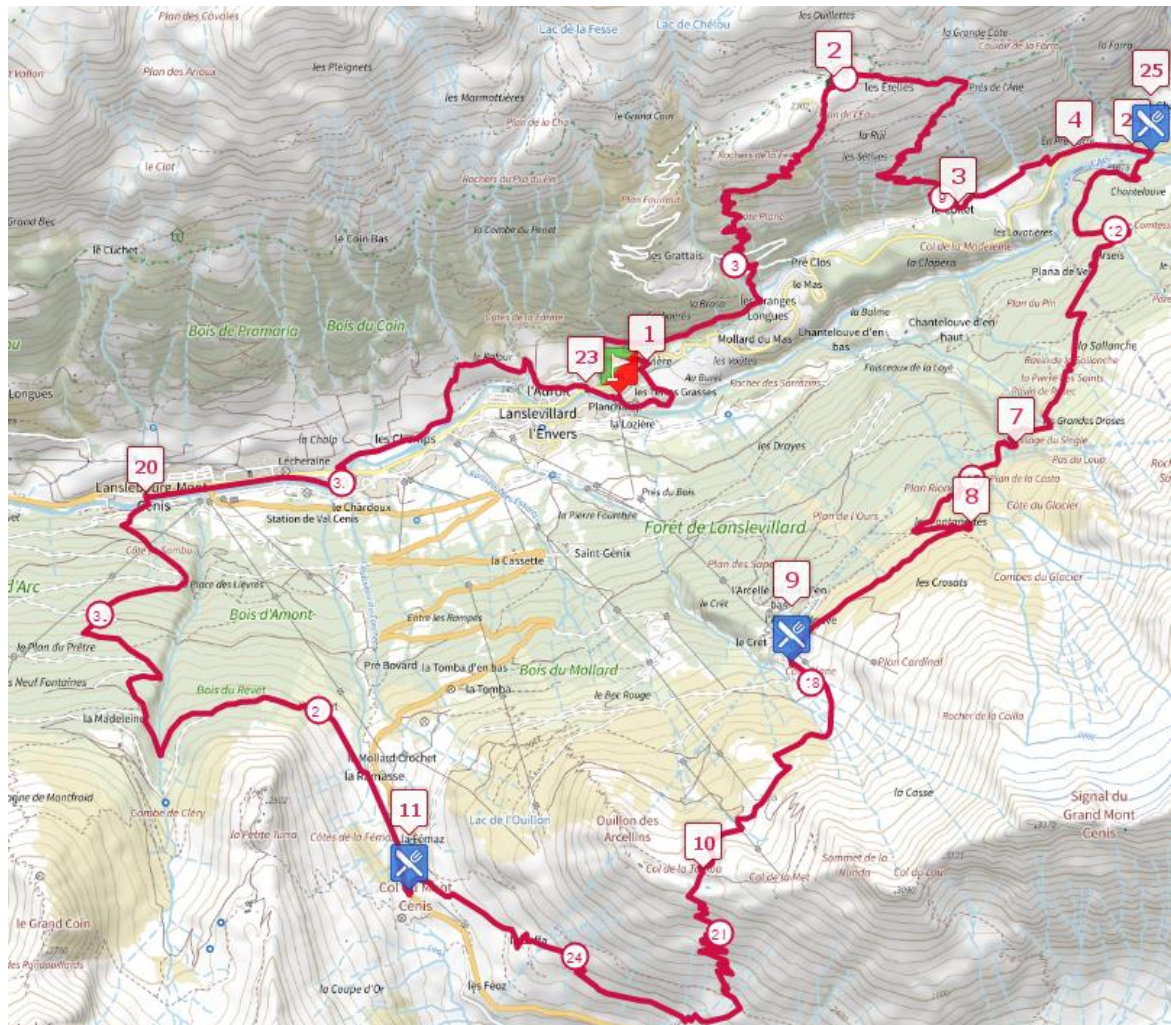
3>25 : Après avoir quitté le single, vous allez longer sur 400m la D902 entre **P4 et P24**, soyez vigilant et tenez vous bien le long de la route. Vous arrivez alors au Ravitaillement de Chantelouve **P25**

25>9 : Vous quittez le ravitaillement de Chantelouve pour entamez la montée direction le plateau du Mont Cenis, par les chemins forestiers et certaines parties techniques, notamment au **P7** (passage équipé avec main courante). Vous aurez la chance de pouvoir observer des superbes points de vue sur le massif de Vanoise et également le Lac d'Arcelle en **P8**. Vous allez arriver ensuite à mi-ascension à la Cote Plane ou vous trouvez le deuxième ravitaillement en **P9**.

9>11 : Après le ravitaillement vous allez monter jusqu'au sommet du Col de Tomba à 2600m d'altitude **P10**, puis vous arriverez face au Lac du Mont Cenis, au moment du lever du soleil pour certains, pour ensuite prendre un sentier nouvellement aménagé descendant face au Lac du Mont Cenis. De quoi en prendre plein les yeux ! Vous rejoindrez le sentier du 2000 pour vous diriger vers le troisième ravitaillement au Col du Mont Cenis **P11**, vous trouverez la première barrière horaire (14h30).

11>23 : Vous allez maintenant commencer votre descente en passant par un pré, un chemin balcon passant sous la Petite Turra, puis prendre une grande descente sur Lanslebourg, par le Rapide (sentier très raide, attention les cuisses !), jusqu'au Pont Rue de la Ramasse **P20**, lieu de séparation entre le parcours bleu/rouge et noir. Vous remontez la rivière de l'Arc par sa berge, pour arriver aux Champs entre Lanslebourg et Lanslevillard. Vous reprenez un sentier légèrement montant en direction de l'arrivée à Lanslevillard qui est à quelques kilomètres. 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 Bleu 36 km		Classement	1er	dernier
Vitesse		10,0 km/h		3,5 km/h
heure départ		07:00		

Lieu	point spé	km Portion	km Cumul	D- Portion	D- Cumul	D- Portion	D- Cumul	créneau 1er	créneau dernier	tps course 1er	tps course dernier	1er passage aprox	Dernier passage aprox	Barrière Horaire	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	07:00	07:00		
P1 - La Chenevière		00,8 km	00,8 km	25,0 m	25,0 m	25,0 m	25,0 m	00:05:06	00:14:34	00:05:06	00:14:34	07:05	7:14		
P2 - Refuge du Vallonbrun		05,2 km	06,0 km	775,0 m	800,0 m	800,0 m	800,0 m	00:40:30	01:55:43	00:45:36	02:10:17	07:45	9:10		
P3 - Le Collet		03,2 km	09,2 km	20,0 m	820,0 m	820,0 m	820,0 m	00:09:14	00:26:24	00:54:50	02:36:41	07:54	9:36		
P4 - Long D902		01,1 km	10,2 km	10,0 m	830,0 m	830,0 m	830,0 m	00:04:59	00:14:14	00:59:49	02:50:55	07:59	9:50		
P24 - Traversée D902		00,3 km	10,5 km	10,0 m	840,0 m	840,0 m	840,0 m	00:01:44	00:04:58	01:01:34	02:55:53	08:01	9:55		
P25 - Chamelouze	Rav	00,1 km	10,6 km	00,0 m	840,0 m	840,0 m	840,0 m	00:00:36	00:01:43	01:02:10	02:57:36	08:02	9:57		
P7 - Passage du Singlé		03,9 km	14,5 km	470,0 m	1310,0 m	1310,0 m	1310,0 m	00:30:05	01:25:58	01:32:15	04:23:34	08:32	11:23		
P8 - Lac d'Arcelle		01,5 km	16,1 km	170,0 m	1480,0 m	1480,0 m	1480,0 m	00:12:09	00:34:43	01:44:24	04:58:17	08:44	11:58		
P9 - Côte Plane	Rav	01,7 km	17,8 km	20,0 m	1500,0 m	1500,0 m	1500,0 m	00:09:14	00:26:24	01:53:38	05:24:41	08:53	12:24		
P10 - Col de la Tomba		02,3 km	20,1 km	400,0 m	1900,0 m	1900,0 m	1900,0 m	00:19:26	00:55:33	02:13:05	06:20:14	09:13	13:20		
P11 - Col du Mont-Cenis	Rav	05,4 km	25,5 km	60,0 m	1960,0 m	1960,0 m	1960,0 m	00:24:18	01:09:26	02:37:23	07:29:39	09:37	14:29		
P20 - Pont rue de la Ramasse LLB		06,1 km	31,6 km	80,0 m	2040,0 m	2040,0 m	2040,0 m	00:19:55	00:56:55	02:57:18	08:26:34	09:57	15:26		
P23 - Rue de Saint Landry D902		03,9 km	35,5 km	150,0 m	2190,0 m	2190,0 m	2190,0 m	00:24:56	01:11:14	03:22:14	09:37:48	10:22	16:37		
Arrivée - Val Cenis le Haut	Arrivée	00,3 km	35,8 km	10,0 m	2200,0 m	2200,0 m	2200,0 m	00:01:50	00:05:14	03:24:04	09:43:02	10:24	16:43		