



# ROADBOOK TRAILEUR 2023

## TRAIL ROUGE

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

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

**Départ :** 5h 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.

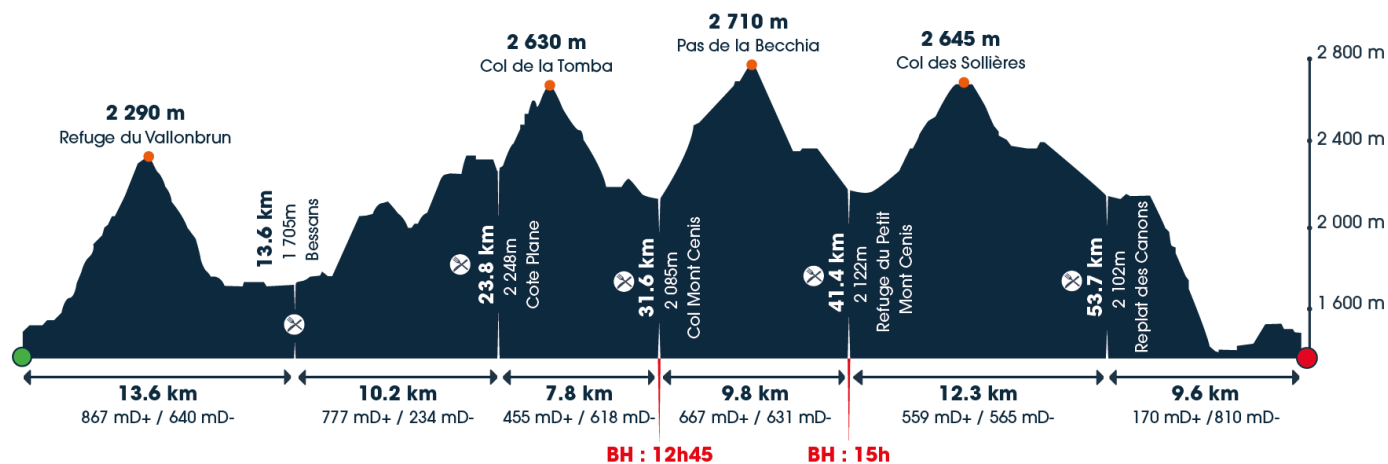
Sur votre parcours, vous rencontrerez des parcs à ovin et bovin, il est possible que vous soyez obligés de passer dessous ou dessus des fils de parc. Nous faisons le maximum pour prendre contact avec l'ensemble des agriculteurs afin que les fils ne soient pas alimentés en électricité. Néanmoins, soyez 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 ROUGE – 63 KM 3 510 m D+ / 3 510 m D-

DÉPART : Dimanche 5h à Val Cenis Lanslevillard (Télécabine de Val Cenis Le Haut)

UTMB INDEX POINTS UTMB : 3



## 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>5** : Après avoir quitté le single, vous allez longer sur 400m la D902, **P4** (passage obligé pour Bessans), soyez vigilant et tenez vous bien le long de la route. Vous évoluez ensuite sur un chemin carrossable quasiment plat pour arriver au ravitaillement de Bessans **P5**.

**5>9** : Vous quittez le ravitaillement de Bessans **P5** pour déboucher sur la route départementale que vous traversez puis que vous longez au **P6** (Attention route très fréquentée). Des signaleurs vous aideront à traverser, mais rester vigilant et écoutez leurs consignes. Vous 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**, lieu de la première barrière horaire (12h45).

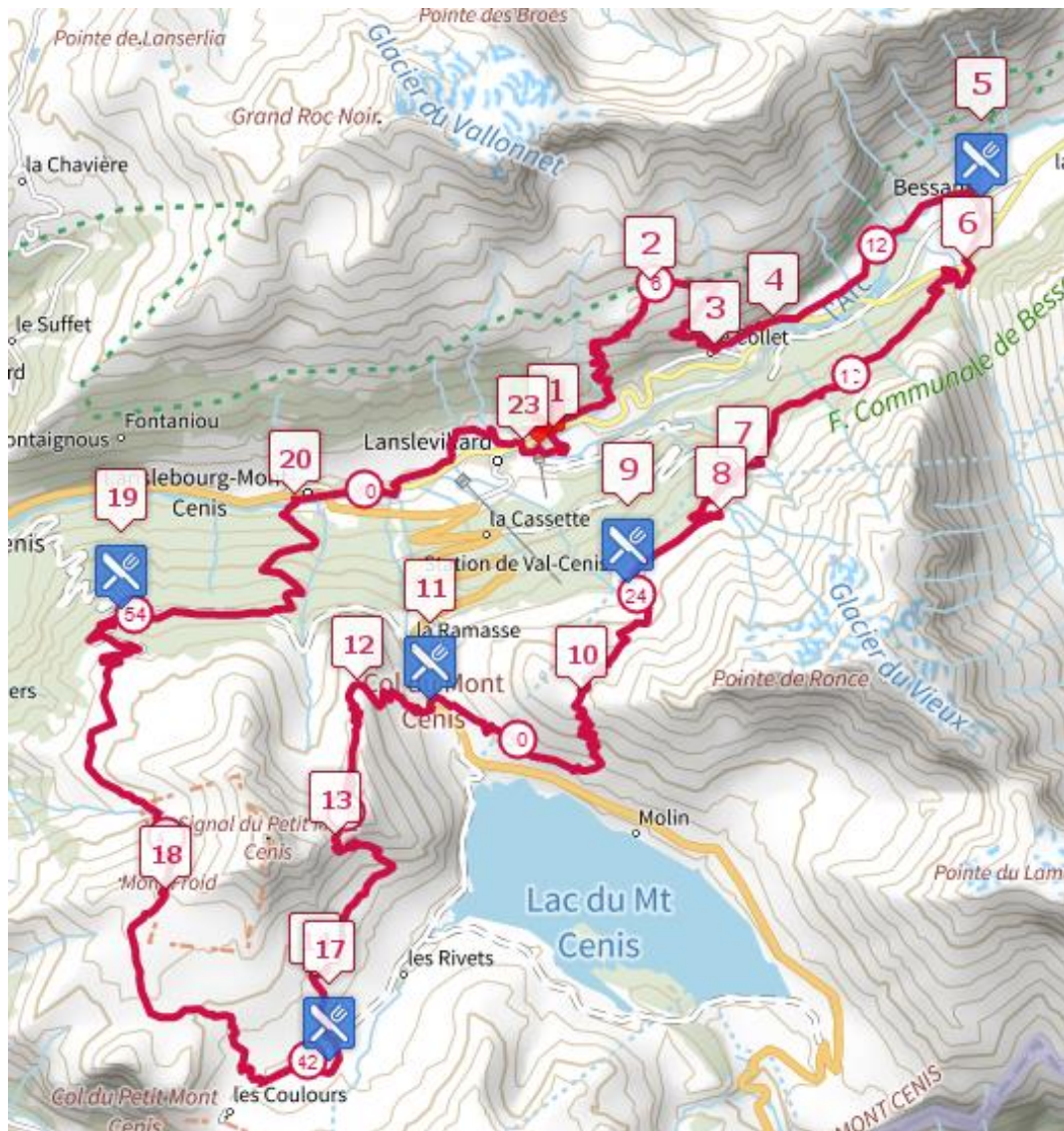
**11>17** : Vous allez maintenant monter la Petite Tura **P12** puis continuer l'ascension pour atteindre le sommet de ce parcours à 2700m d'altitude le Pas de la Beccia **P13** (**attention possible névé**). Vous allez attaquer la descente qui est très raide et technique pour ensuite prendre un faux plat montant avant de prendre de nouveau une descente sur un chemin carrossable. Vous passez vers le Grand Plan **P14**, lieu de séparation des parcours rouge et noir. Vous allez ensuite continuer à descendre vers le quatrième ravitaillement au Refuge du Petit Mont Cenis **P17**, où vous trouverez le cinquième ravitaillement ainsi que la deuxième barrière horaire (15h).

**17>19** : Une fois ravitaillé, vous allez prendre un chemin montant en direction du Col de Sollière **P18** à 2600m d'altitude puis vous descendrez progressivement par une route militaire vers le sixième ravitaillement au Replat des Canons **P19**.

**19>23** : Vous avez fini le tour du Plateau du Mont Cenis, vous allez ensuite 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 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 Rouge - 63 km	Classement 1er	10.5 km/h	dernier	4.2 km/h
	Vitesse	10.5 km/h		
	heure départ	05:00		

Lieu	point spé	km Portion	km Cumul	D+ Cumul	D- Portion	D- Cumul	D- Portion	crénau 1er	crénau dernier	tps course 1er	tps course dernier	1er passage approx	Dernier passage approx	Barrières Horaires	vitesse moy	Changement parcours
Départ - Val Centre 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	05:00	05:00			
P1 - La Chenetière		00,8 km	00,8 km	25,0 m	00,0 m	00,0 m	00,0 m	00:04:51	00:12:09	00:04:51	00:12:09	05:04	5:12			
P2 - Refuge du Vallonbun		05,2 km	06,0 km	775,0 m	00,0 m	00,0 m	00,0 m	00:38:34	01:36:26	00:43:26	01:48:34	05:43	6:48			
P3 - Le Collet		03,2 km	09,2 km	820,0 m	20,0 m	550,0 m	550,0 m	00:08:48	00:22:00	00:52:14	02:10:34	05:52	7:10			
P4 - Long D902		01,1 km	10,2 km	830,0 m	10,0 m	630,0 m	80,0 m	00:04:45	00:11:51	00:56:58	02:22:26	05:56	7:22			
P5 - Bassans	Ray	03,5 km	13,7 km	870,0 m	40,0 m	640,0 m	10,0 m	00:20:17	00:50:43	01:17:15	03:13:09	06:17	8:13	08:15	4,3	
P6 - Pont du Raïour		00,9 km	14,6 km	900,0 m	30,0 m	640,0 m	00,0 m	00:05:29	00:13:43	01:22:45	03:26:51	06:22	8:26			
P7 - Passage du Single		06,0 km	20,6 km	1460,0 m	560,0 m	800,0 m	160,0 m	00:39:33	01:38:51	02:02:17	05:05:43	07:02	10:05			
P8 - Lac d'Accelle	Ray	01,6 km	22,2 km	1620,0 m	160,0 m	810,0 m	10,0 m	00:11:15	00:28:09	02:13:33	05:35:51	07:13	10:33			
P9 - Côte Plaine		01,7 km	23,9 km	1640,0 m	20,0 m	860,0 m	70,0 m	00:08:48	00:22:00	02:22:21	05:55:51	07:22	10:55			
P10 - Coud de la Tomba		02,3 km	26,2 km	2040,0 m	400,0 m	890,0 m	10,0 m	00:18:41	00:46:43	02:41:02	06:42:34	07:41	11:42			
P11 - Col du Mont-Cenis	Ray	05,4 km	31,6 km	2100,0 m	60,0 m	1500,0 m	610,0 m	00:23:00	00:57:30	03:04:02	07:40:04	08:04	12:40	12:45	4,1	Retour et classement trail bleu possible à passage avant 14h
P12 - La petite Tura		02,9 km	34,5 km	2480,0 m	380,0 m	1500,0 m	00,0 m	00:22:00	00:55:00	03:26:02	08:35:04	08:26	13:35			
P13 - Pas de la Becchia		01,9 km	36,4 km	2730,0 m	250,0 m	1500,0 m	00,0 m	00:14:26	00:36:04	03:40:27	09:11:09	08:40	14:11			
P14 - Grand Plan		03,7 km	40,1 km	2760,0 m	30,0 m	2000,0 m	500,0 m	00:14:26	00:36:04	03:54:53	09:47:13	08:54	14:47			
P17 - Refuge du Petit Mont Cenis	Ray	01,4 km	41,5 km	2780,0 m	20,0 m	2140,0 m	140,0 m	00:06:41	00:16:43	04:01:34	10:03:56	09:01	15:03	15:00	4,1	
P18 - Col de Sollières		05,7 km	47,2 km	2780,0 m	520,0 m	2160,0 m	20,0 m	00:41:15	01:43:09	04:42:50	11:47:04	09:42	16:47			
P19 - Replat des Canons	Ray	06,5 km	53,7 km	3340,0 m	40,0 m	2730,0 m	730,0 m	00:31:19	01:18:17	05:14:09	13:05:21	10:14	18:05			
P20 - Pont sur de la Ramasse LLEB		05,4 km	59,1 km	3370,0 m	30,0 m	3460,0 m	00,0 m	00:23:02	00:57:34	05:37:10	14:02:56	10:37	19:02			
P23 - Rue de Saint Landry D902		03,9 km	63,0 km	3500,0 m	130,0 m	3500,0 m	40,0 m	00:24:03	01:00:09	06:01:14	15:03:04	11:01	20:03			
Arrivée - Val Centre le Haut	Arrivée	00,3 km	63,3 km	3510,0 m	10,0 m	3540,0 m	40,0 m	00:01:26	00:03:34	06:02:39	15:06:39	11:02	20:06			