



# ROADBOOK TRAILEUR 2023

## TRAIL VERT

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

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

**Départ :** 8h 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 VERT – 23 KM 1 500 m D+ / 1 500 m D-

DÉPART : Dimanche 8h à Val Cenis Lanslevillard (Télécabine de Val Cenis Le Haut)

UTMB INDEX POINTS 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>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 du versant du 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 en haut de votre ascension à la Cote Plane, point de séparation du trail vert et des autres trails.

**9>Arrivée** : Vous entamez alors la redescente sur Lanslevillard, par un sentier assez raide et parfois technique (gardez-en dans les cuisses !), 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 Vert - 23km	Classement	1er	10,0 km/h	dernier	3,3 km/h
	Vitesse				
	heure départ			08:00	

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	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	08:00	08:00	
P1 - La Chenevière		00,8 km	00,8 km	25,0 m	25,0 m	00,0 m	00,0 m	00:05:06	00:14:34	00:05:06	00:14:34	08:05	8:14	
P2 - Refuge du Vaillonbrun		05,2 km	06,0 km	800,0 m	775,0 m	00,0 m	00,0 m	00:40:30	01:55:43	00:45:36	02:10:17	08:45	10:10	
P3 - Le Collet		03,2 km	09,2 km	820,0 m	20,0 m	550,0 m	550,0 m	00:09:14	00:26:24	00:54:50	02:36:41	08:54	10:36	
P4 - Long D902		01,1 km	10,2 km	830,0 m	10,0 m	630,0 m	80,0 m	00:04:59	00:14:14	00:59:49	02:50:55	08:59	10:50	
P24 - Traversée D902		00,3 km	10,5 km	840,0 m	10,0 m	640,0 m	10,0 m	00:01:44	00:04:58	01:01:34	02:55:53	09:01	10:55	
P25 - Proche Chamelouve	Rav	00,1 km	10,6 km	840,0 m	00,0 m	640,0 m	00,0 m	00:00:36	00:01:43	01:02:10	02:57:36	09:02	10:57	
P7 - Passage du Single		05,4 km	14,5 km	1310,0 m	490,0 m	660,0 m	110,0 m	00:37:28	01:47:03	01:32:19	04:23:45	09:32	12:23	
P8 - Lac d'Arcelle		01,6 km	16,1 km	1480,0 m	170,0 m	660,0 m	00,0 m	00:12:09	00:34:43	01:44:28	04:56:27	09:44	12:58	
P9 - Côte Plaine		01,7 km	17,8 km	1500,0 m	20,0 m	730,0 m	70,0 m	00:09:14	00:26:24	01:53:42	05:24:51	09:53	13:24	
Arrivée - Val Cenis le Haut	Arrivée	05,1 km	22,9 km	1500,0 m	20,0 m	1500,0 m	840,0 m	00:18:18	00:52:17	02:12:00	06:17:09	10:12	14:17	