

# ULTRA-ROAD BOOK

## GRAND RAID QUEYRAS



2013  
1ÈRE ÉDITION  
NOUVELLE ORGANISATION

### 2 PARCOURS

128 KM (8300 MD+)  
au départ de Guillestre

58 KM (3800 MD+)  
au départ d'Aiguille

### RENSEIGNEMENTS

08 92 68 33 13



# 29-30 JUIN 2013

[www.grandraidqueyras.fr](http://www.grandraidqueyras.fr)

**AAXOCom**  
Radiocommunication  
[www.aixocom.net](http://www.aixocom.net)

## INTRODUCTION

Ce livret a été conçu pour permettre au coureur de planifier sa course et son allure.

La difficulté du parcours ne laissera aucune chance aux personnes non préparées.

Donc soyez régulier tout au long de l'année pour vous préparer correctement. Soyez vigilant pour avoir tout le matériel obligatoire pendant la course et n'hésitez pas à vous reposer quelques minutes pour mettre toutes les chances de votre côté.

Alimentez-vous régulièrement. Ne vous mettez pas dans le rouge, c'est un tango, pas un sprint.

Vous allez traverser un parc régional. Il sera interdit de quitter les sentiers balisés ou de jeter des débris. Notez qu'en haute montagne, la communication est difficile, si vous êtes témoin d'un accident, il est de votre devoir de porter assistance à un coureur blessé.

Pour cette première édition 2013, toute l'équipe de l'organisation vous souhaite de passer la ligne et de vivre une belle aventure. Nous ferons tout notre possible pour cela.

La balle est dans votre camp. Restez concentrer. Profitez.

## PROGRAMME

### Vendredi 28 Juin

12h-18h : Remise des dossards  
14h-18h : Dépose des sacs pour la base de vie Abriès  
18h : Briefing Parcours Ultra et du Raid

### Samedi 29 Juin

**5h : Départ du Grand Raid de Guillestre**  
6h30 : Remise derniers dossards du court  
7h30 : Départ des navettes pour Aiguilles  
**10h : Départ du Raid de Aiguilles**  
17h : Arrivée du Raid Queyras  
18h : Arrivée du Grand Raid  
22h : Arrivée du dernier du Raid Queyras

### Dimanche 30 Juin

11h : Podium  
12h : Début du Repas  
18h : Arrivée du dernier du Grand Raid Queyras

Vous pouvez voir les coureurs aux points suivants:

**Ceillac** km 20 : Dans le village, passage près des terrains de tennis puis sur la place de l'église.

**St Véran** km 30 : A droite avant de monter à St Véran, prendre à droite au Hameau du Raux. Ne pas descendre en voiture sur le sentier qui descend.

**Refuge de la Blanche** km 38 : Monter jusqu'à la chapelle de Clausis. La route risque fort d'être fermée. Il y a une navette qui monte.

**Col Agnel** km 45 : Au refuge Agnel à 1km du col. Vous pouvez monter au col Vieux, il est très accessible de la route. (2km de GR).

**L'Echalp** km 56 : Passage près du refuge de la Monta.

**Abriès** km 66 : Au départ du télésiège de Gilly, après Abriès sur la route de Ristolas avant de prendre le DFCl qui longe le Guil par le cote gauche.

**Aiguilles** km 72: Dans le village, les coureurs le traverse avant de reprendre le GR

**Souliers** km 88: Dans Château Queyras, on tourne à gauche pour prendre une petite route très étroite difficile d'accès. Il faut monter jusqu'à Souliers. **Evitez de redescendre par cette route très étroite. Passez par le lac de Roue pour rejoindre Arvieux et Brunissard directement.** La circulation dans le village risque d'être réglementée. Evitez de venir voir les coureurs ici.

**Casse Déserte** km 97: A 2,5km du Col au départ du GR vers le lac Souliers. La traversée de route est accessible en voiture de Brunissard,(4km de virage)

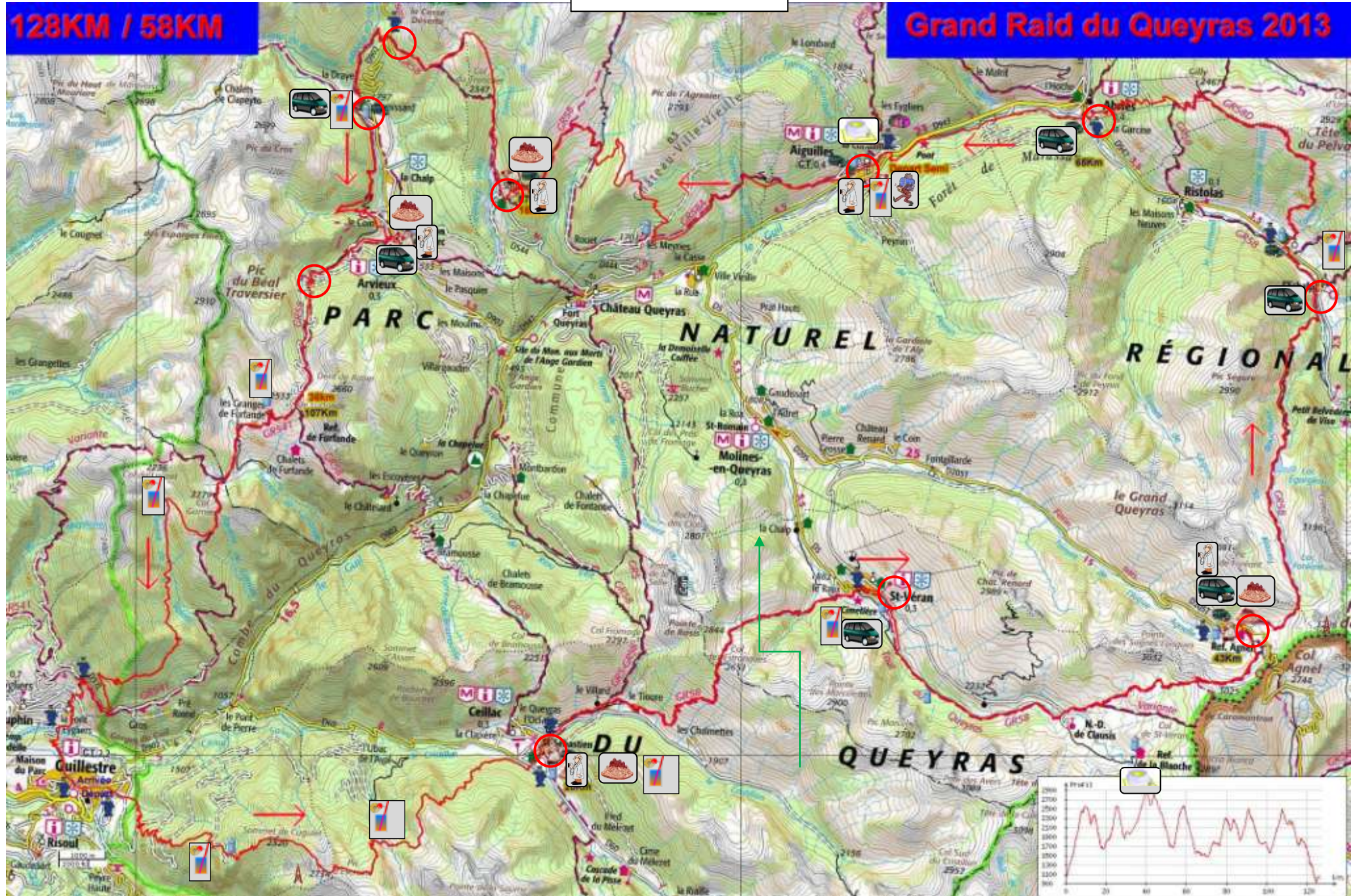
**Brunissard** km 100: Au début des lacets du col d'Izoard. Les coureurs arrivent par le vallon.

**Radier** km 105 : Accès par Arvieux. Prendre à gauche et monter vers Furfande.

Le Parcours complet

128KM / 58KM

Grand Raid du Queyras 2013



## Ravitaillements, assistance

**Point d'eau :** 

Distribution d'eau ou fontaine.

**Ravitaillement :** 

Eau plate, gazeuse, coca, pain, fromage, fruits frais et secs, gâteaux salés et sucrés, Chocolat.

**Ravitaillement chaud :** 

Même aliment plus Thé, Café, Soupe et pâtes, compote.

**Sacs assistance :** 

Sac remis aux coureurs lors de la remise de dossard pour être récupérable à la base de vie **Abriès**.





















**Assistance médicale :** 

Prévu sur le parcours à Ceillac, Agnel, Abriès, Souliers, Arvieux. Infirmiers, Kiné, podologues, médecin

**Rapatriement :** 

Navette mis en place à St Véran, Agnel, Abriès, Arvieux.

### Tableau de passage :

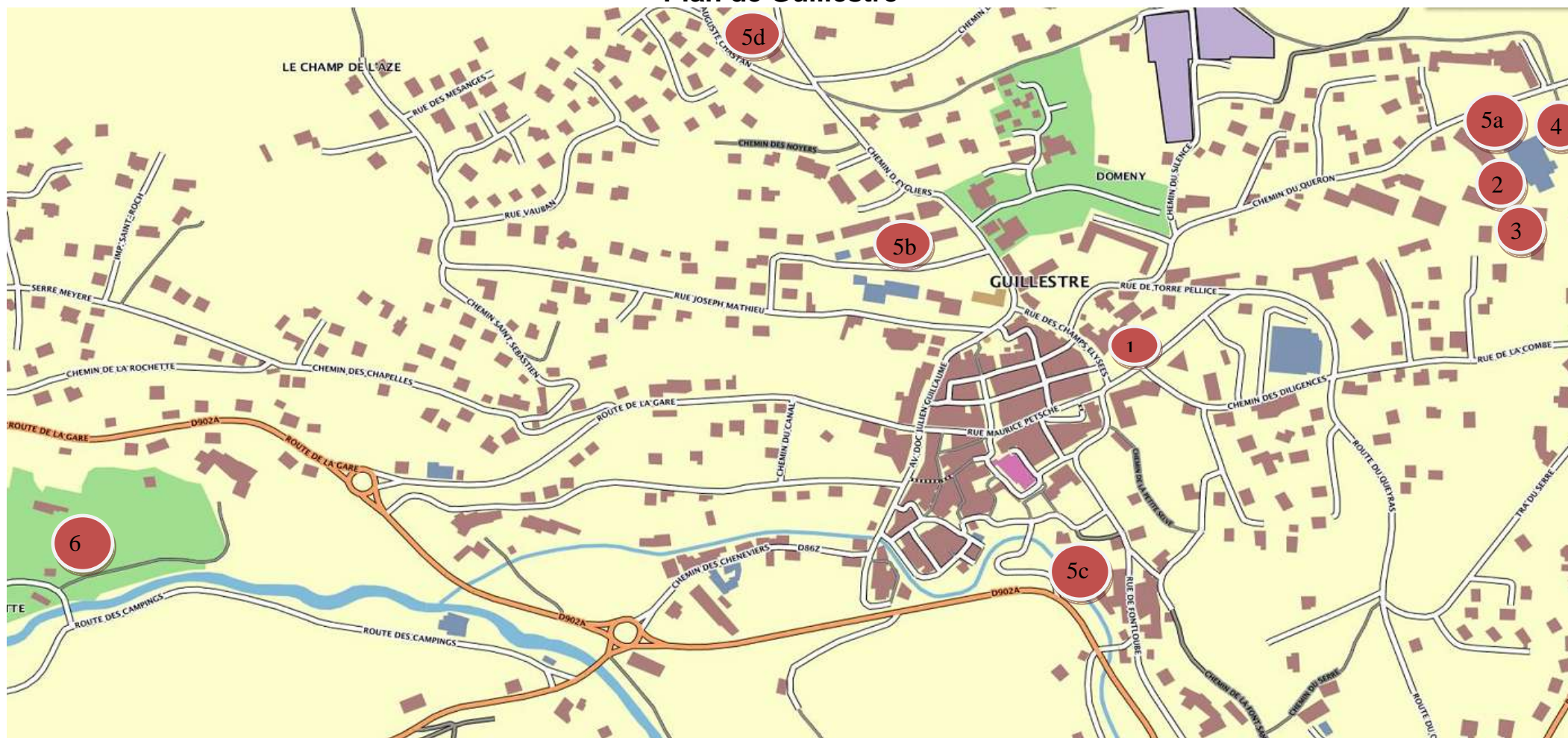
Lieux	km	Altitude	Cumul d+	Cumul d-	Premier	Heure	Dernier	Heure	Info
Guillestre (place)	0	1000	0	0	0	29/6/13 5:00 AM	0	29/6/13 5:00 AM	
Ceillac	20	1650	2014	1379	02:45	29/6/13 7:45 AM	05:55	29/6/13 10:55 AM	
St Véran	30	2010	3025	2139	04:10	29/6/13 9:10 AM	08:50	29/6/13 1:50 PM	 
Chapelle Clausis	36	2340	3405	2190	04:50	29/6/13 9:50 AM	10:45	29/6/13 3:45 PM	
Agnel	43	2580	3945	2400	05:30	29/6/13 10:30 AM	13:00	29/6/13 6:00 PM	  
ColVieux	45	2805	4170	2400	05:40	29/6/13 10:40 AM	13:40	29/6/13 6:40 PM	
Echalp	55	1630	4190	3500	06:35	29/6/13 11:35 AM	15:00	29/6/13 8:00 PM	 
Abriès	65	1550	4967	4430	08:00	29/6/13 1:00 PM	18:15	30/6/13 0:45 AM	
Aiguilles	71	1560	5000	4500	08:30	29/6/13 1:30 PM	20:00	30/6/13 1:00 AM	   
Souliers	87	1800	6327	5520	09:50	29/6/13 2:50 PM	25:00	30/6/13 6:00 AM	 
Brunissard	100	1797	7030	6240	11:10	29/6/13 4:10 PM	30:00	30/6/13 11:00 AM	
Arvieux	103	1560	7080	6480	11:35	29/6/13 4:35 PM	30:35	30/6/13 11:35 AM	  
Furfande	107	2500	7927	6480	12:00	29/6/13 5:00 PM	32:30	30/6/13 1:30 PM	
Garnier	111	2260	8030	6800	12:35	29/6/13 5:35 PM	34:00	30/6/13 3:00 PM	
GrandCoulet	117	1850	8200	7400	13:35	29/6/13 6:35 PM	35:50	30/6/13 4:50 PM	
Font Eyglie	123	1020	8200	8230	13:55	29/6/13 6:55 PM	37:00	30/6/13 6:00 PM	
Guillestre	127	1000	8350	8350	14:20	29/6/13 7:20 PM	38:00	30/6/13 7:00 PM	 

Echalp Barrière Horaire Bascule sur ristolas à 19h avec pénalité de 2h00

Arvieux Barrière Horaire 11h Dimanche avec rapatriement sur aiguilles ou Guillestre

Ravitaillement

## Plan de Guillestre



- 1) Départ, Arrivée et PC Course,
- 2) Dépose sacs et Retrait dossards
- 3) Poste médical
- 4) Briefing – Repas – Douches – Village : base de vie
- 5) Parking
  - a. En face de la sale des fêtes. Capacité faible (venir à pied) (Vendredi :réservé au bus des écoles)
  - b. Parking du champs de foire (derrière la mairie): Capacité :50
  - c. Dans le centre de Guillestre sur la D902A après la route vers Risoul. Capacité :50
  - d. Parking sur le terrain de foot sur le plateau du Simoust après l'hôtel des barrières.
- 6) Camping-Auberge de Jeunesse : Douches



## Etape 1 : De Guillestre (1000m) à Ceillac (1650m)

Du KM 0 au KM 20

Temps estimé : 3h - 6h

<b>Distance</b> : 20km	<b>Dénivelé</b> : 2014 m d+ ↗ // 1379 m d- ↘	
Altitude maxi : 2600 m	Altitude mini : 1000 m	Altitude moyenne : 2000 m



### Description :

A la sortie de Guillestre, on monte par le chemin de VTT n°11.

Passage à 1900m au bassin, à la fontaine, prendre à gauche puis le chemin de droite. On passe au Cugulet à 2500m, on a fait les 10 premiers km.

On suivra les crêtes pour passer sous le Pic d'Escreins 2650m.

Après le premier vallon et avant la descente sur la bergerie d'Andreyves (2135m). Des aiguilleurs sécuriseront la falaise mais soyez très prudent. La descente est raide sur 600m. Il y a une source en bas de la falaise pour ceux qui n'aurait plus d'eau.

Avant le belvédère de la Mourière 2320m, rester vigilant, il y a 2 passages techniques rocheux délicats, prenez votre temps. C'est court.

Après le belvédère, le sentier descend à droite dans la forêt par le GR.

A Ceillac, traverser le pont, puis la route en continuant tout droit, passer devant les tennis pour atteindre la place de l'église.

### Profil :



## Etape 2 : De Ceillac (1650m) au Refuge Agnel (2580m)

Du KM 20 au KM 43

Temps estimé : 2h25 - 6h

<b>Distance</b> : 23km		<b>Dénivelé</b> : 1950m d+ ↗ // 1020m d- ↘	
Altitude maxi : 2880 m	Altitude mini : 1650 m	Altitude moyenne : 2125 m	
D+ déjà cumulé : 2014m	D- déjà cumulé 1379m		



### Description :

Après un petit ravitaillement à Ceillac, monter vers le col des Estronques. Prendre la route sur 300m et tourner à gauche pour récupérer le GR.

Tourner à droite sur le DFCI en direction du Villard, rester sur le DFCI.

Au Tioure, prendre à gauche sur le GR et quitter le DFCI.

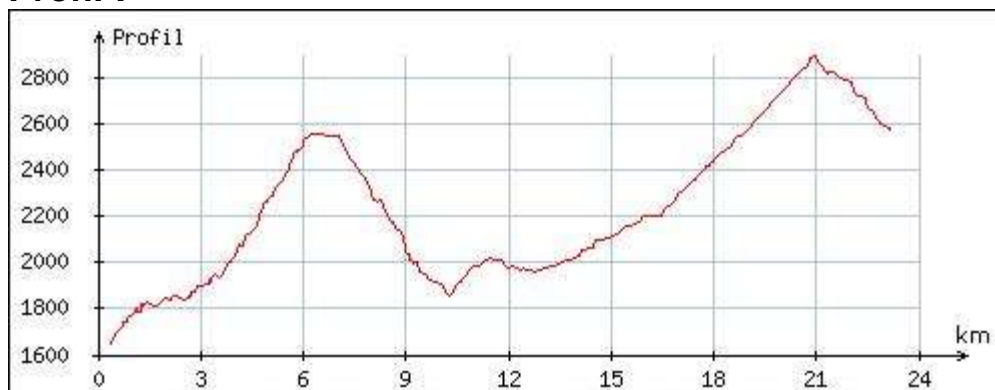
La remontée vers le Col des Estronques (2650m) est assez raide sur la fin.

Chamois et Bouquetin sont souvent dans la vallée qui descend sur St Véran.

On traverse St Véran avec un ravitaillement. Après StVéran, on passe à droite du torrent en montant légèrement jusqu'à la Chapelle de Clausis, Ne pas prendre à droite le DFCI mais continuer sur le GR derrière la chapelle.

Monter par le GR jusqu'au col de Chamoussière (2880m). Après le col, les névés sont souvent de la partie et la descente vers le refuge Agnel se trouve dans des éboulis. **Il faudra faire attention car la neige molle cache les pierres.**

### Profil :

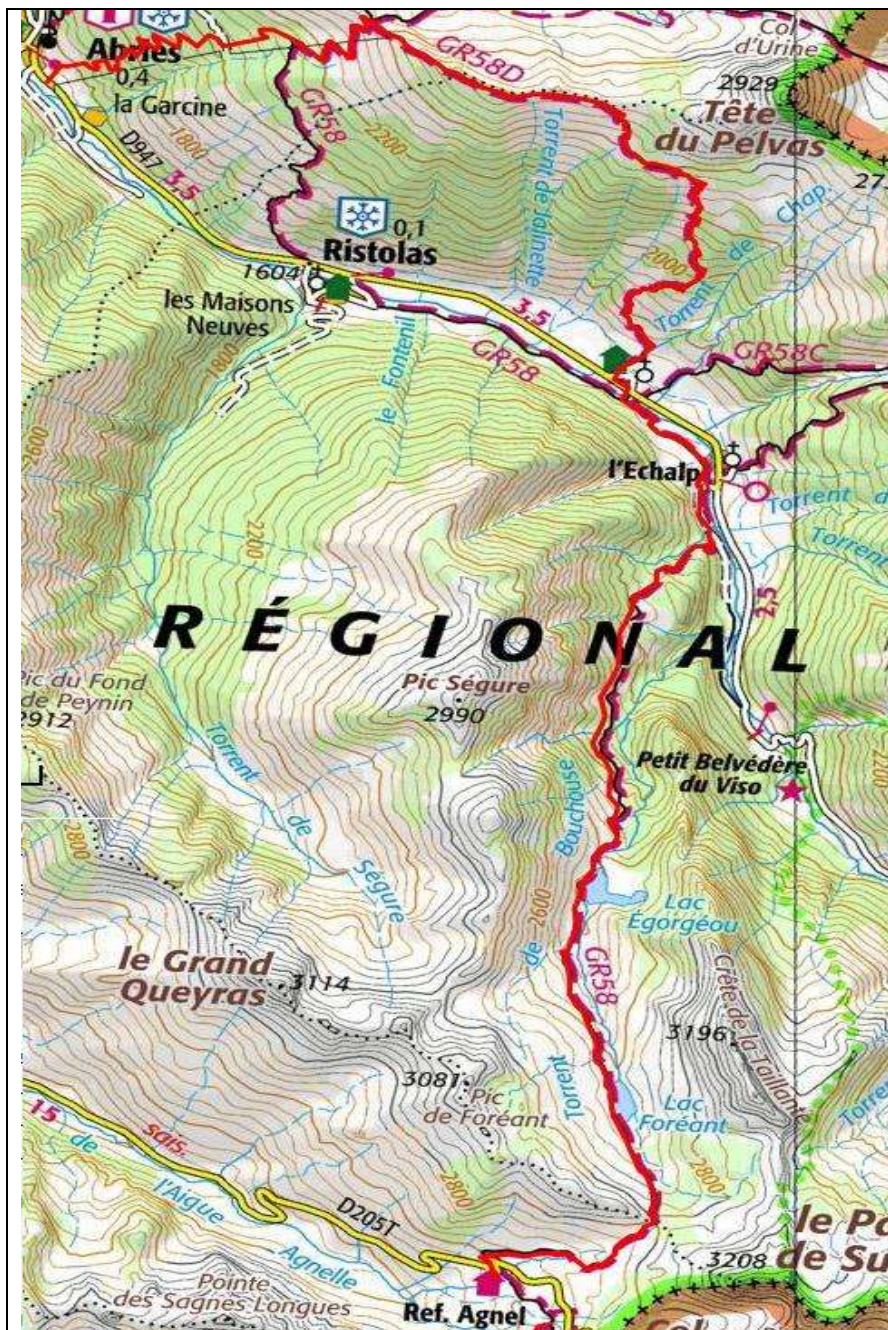


### Etape 3 : Du Refuge Agnel (2580m) à Abriès (1550m)

Du KM 43 au KM 65

Temps estimé : 2h45 - 6h30

<b>Distance</b> : 22km	<b>Dénivelé</b> : 1020m d+ ↗ /// 2030m d- ↘	
Altitude maxi : 2805 m	Altitude mini : 1550 m	Altitude moyenne : 2050 m
D+ déjà cumulé : 3945m	D- déjà cumulé 2400m	



#### Description :

Au refuge Agnel, Fontaine et ravitaillement, possibilité de se faire rapatrier. Après le Col Vieux 2800m, rester bien sur le GR58 pour passer les lacs, Foréant (2600m) et le lac Egorgeou (2390m).

**Attention les berges sont protégées**

----

Après 10km de descente, on arrive aux berges du Guil. Traverser la route à la Monta (Fontaine), On attaque la montée vers les crêtes de Gilly.(900m)

Suivre les crêtes sur 2,5km. C'est un des plus beaux points du vue du Queyras. La descente se fait par le GR puis au télésiège de Gilly, récupérer le chemin de VTT n°5 pratiquement jusqu'à Abriès.

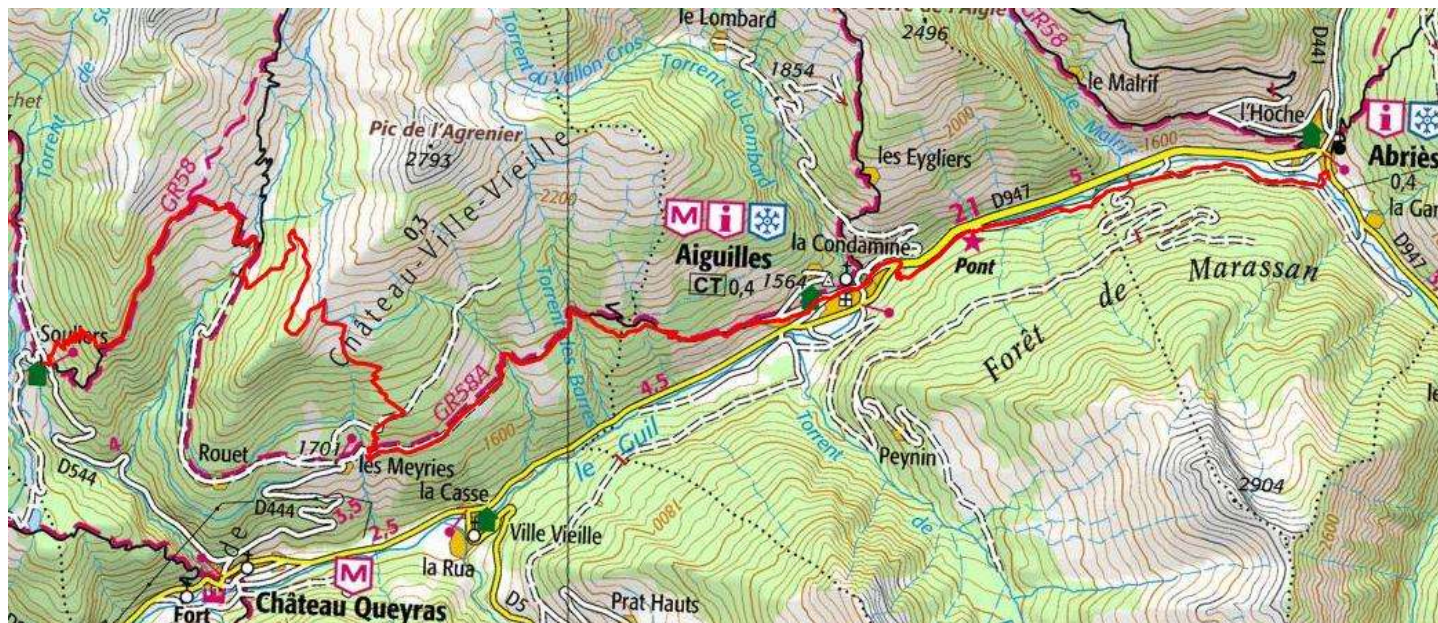
#### Profil :



**Etape 4 : De Abriès (1550m) à Souliers (1800m)**  
**Du KM 66 au KM 88**

**Temps estimé : 2h20 - 5h15**

<b>Distance : 22km</b>		<b>Dénivelé : 1360m d+ ↗ /// 1090m d- ↘</b>	
Altitude maxi : 2303 m	Altitude mini : 1473 m	Altitude moyenne : 1861 m	
D+ cumulé : 4967m	D- cumulé 4430m		



**Description :**

Traverser le Guil à Abriès au pied du télésiège de Gilly. Suivre le DFCI, attention après le camping du Gouret, rester sur le DFCI à gauche de la route jusqu'au barrage, puis traverser la D947 à l'entrée d'Aiguilles. La base de vie est sur la gauche à l'entrée. A la sortie, reprendre le GR58.

Après une montée, on attaque le DFCI sur une partie roulante jusqu'à l'Oratoire de Meyriès. On quitte le GR pour monter au Col de la Crèche (2250m) pour redescendre sur la bergerie du Péas (2000m),

Puis passer un guet, après une courte montée, prendre à gauche sur le GR58 pour redescendre vers Souliers dans une belle descente en lacés dans la forêt.

**Profil :**

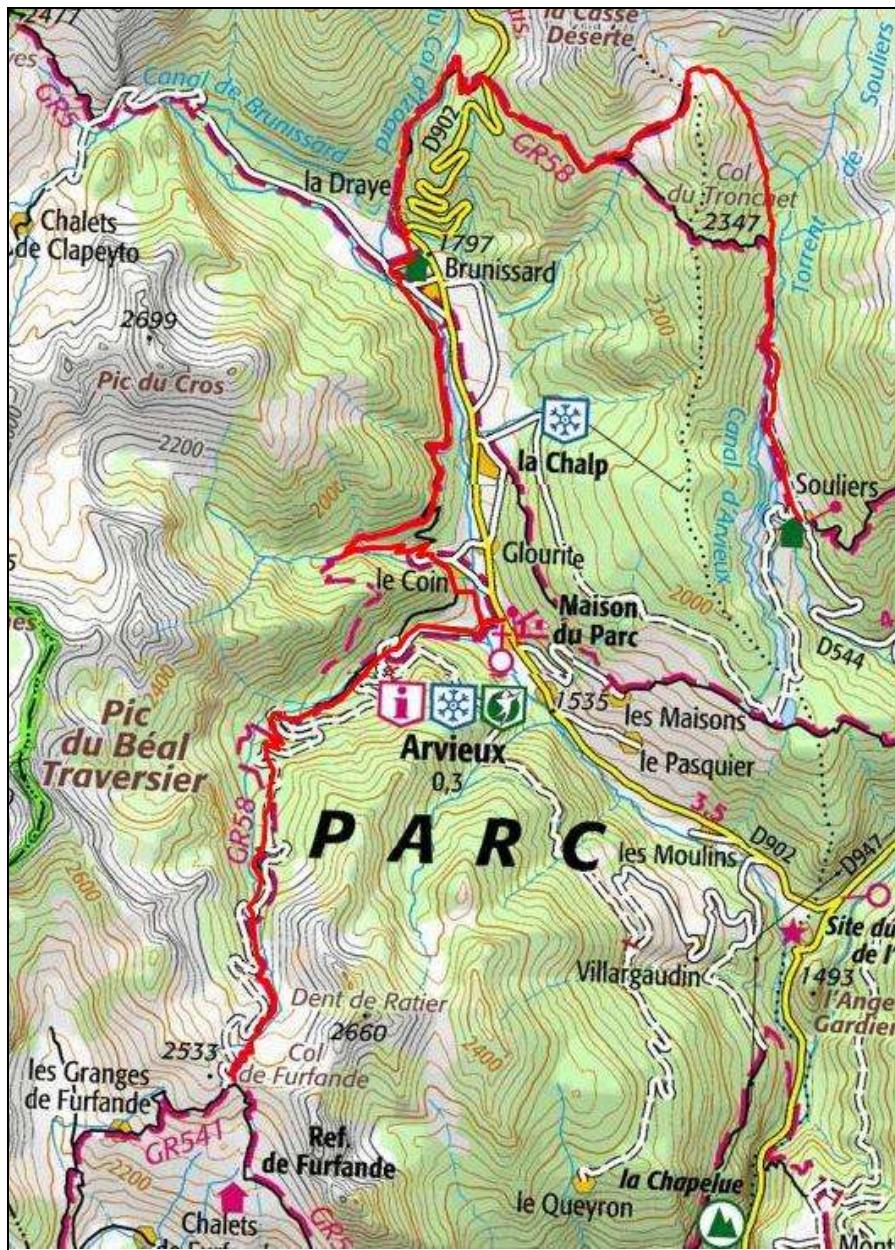


## Etape 5 : De Souliers (1800m) au Col Furfande (2530m)

Du KM 88 au KM 108

Temps estimé : 2h15 - 5h

<b>Distance</b> : 19.4km		<b>Dénivelé</b> : 1600m d+ ↗ // 960m d- ↘	
Altitude maxi : 2493 m	Altitude mini : 1660 m	Altitude moyenne : 2143 m	
D+ cumulé : 6327m	D- cumulé 5520m	(Ravitaillement complet et assistance médicale.)	



### Description :

A Souliers (1800m), montez vers le lac Souliers(2500m), le final est plutôt raide. Puis redescendre vers la casse déserte. (2100m). Traversez la route et suivre la Draye au fond du vallon pour atteindre Brunissard(1770m). Ravitaillement en eau possible. Après Brunissard, traverser le torrent. Suivre le GR58 en surplomb de la Chalpe. Sentier plat Descente sur Arvieux pour ravitaillement et contrôle. Après monter vers la dernière difficulté, le col de Furfande. (950m d+)

### Profil :

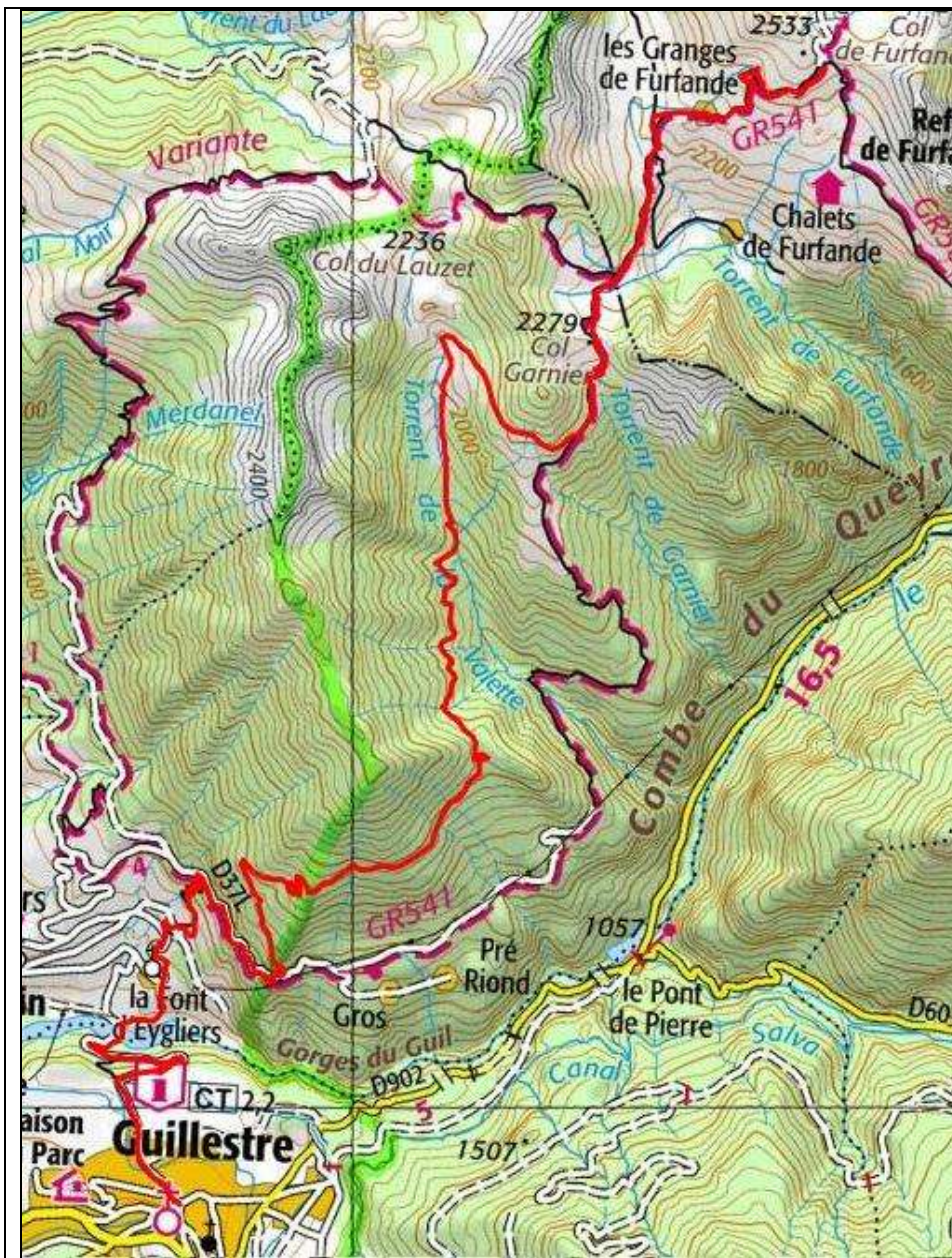


## Etape 6: Du Col Furfande (2500m) à Guillestre (1000m)

Du KM 108 au KM 128

Temps estimé : 2h15 - 6h00

<b>Distance</b> : 20km		<b>Dénivelé</b> : 600m d+ ↗ /// 2130m d-
Altitude maxi : 2477 m	Altitude mini : 925 m	Altitude moyenne : 1600 m
D+ cumulé : 7927m	D- cumulé 6480m	



On descend sur les chalets de Furfande. (Fontaine d'eau dans la descente)

Les premiers du long devrait rejoindre les derniers du court. (soignez sympa, ne leur cassez pas le moral)

Après le Col Garnier (2279m), on prend à droite pour passer devant la cabane la Valette. (2055).

Puis prendre à droite, un chemin de forêt pour passer le dernier petit col le Grand Coulet (1870m),

Après le col, il y a 2km de DFCI avant de prendre un single raide qui descend vers la route de Gros. A la route, prendre à droite et suivre la route sur 1 bon km avant de tourner à gauche sur un sentier dans la forêt qui vous amène directement sur la Font d'Eygliers. Après le Font d'Eygliers, on descend vers le pont du Simoust (923m) pour remonter sur le plateau de la Simoust. Il ne reste plus qu'à dérouler jusqu'à la place de Guillestre.

### Profil :

