

RAID-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

AAXOCom
Radiocommunication
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 Aiguilles
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.
15h : 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:

Souliers km 16: Dans Château Queyras, on tourne à gauche pour prendre une petite route très étroite difficile d'accès. Il faut monter jusqu'à Souliers. **Évitez 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. Évitez de venir voir les coureurs ici.

Casse Déserte km 26: 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 29: Au début des lacets du col d'Izoard. Les coureurs arrivent par le vallon.

Arvieux km 32 : Dans la montée du col d'Izoard au centre du village.

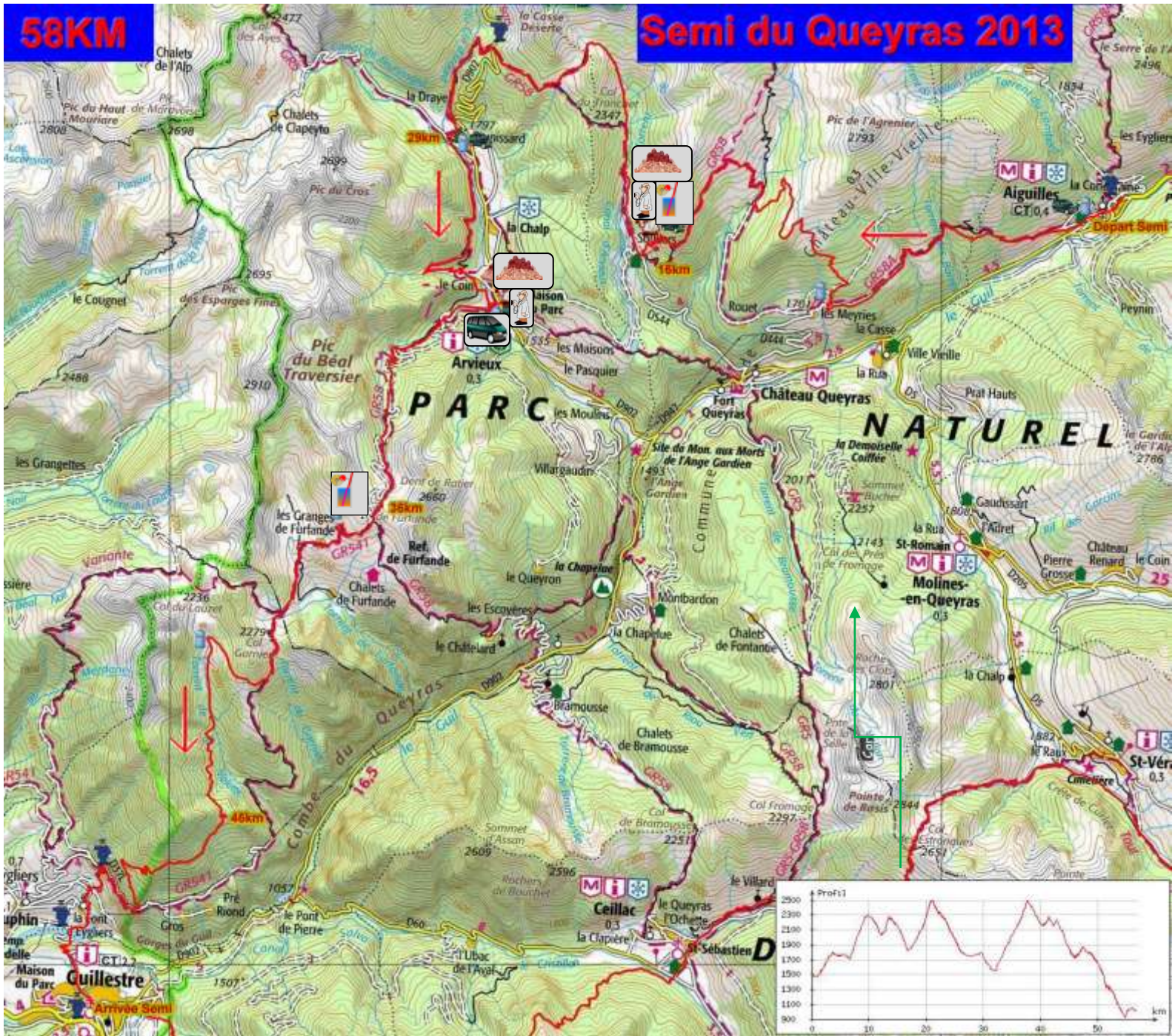
Furfande km 36 : Accès par Arvieux. Prendre à gauche et monter vers Furfande.

La Font d'Eygliers km 52 : Accès par Eygliers. Les coureurs descendent de la Forêt et traversent le village avant de reprendre le sentier jaune qui descend vers le pont du Simoust.

Le Parcours complet

58KM

Semi 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.



Assistance médicale :

Prévu sur le parcours à Souliers, Furfande. Infirmiers, Kiné, ostéo, médecin.




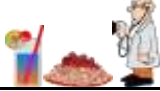



Rapatriement :

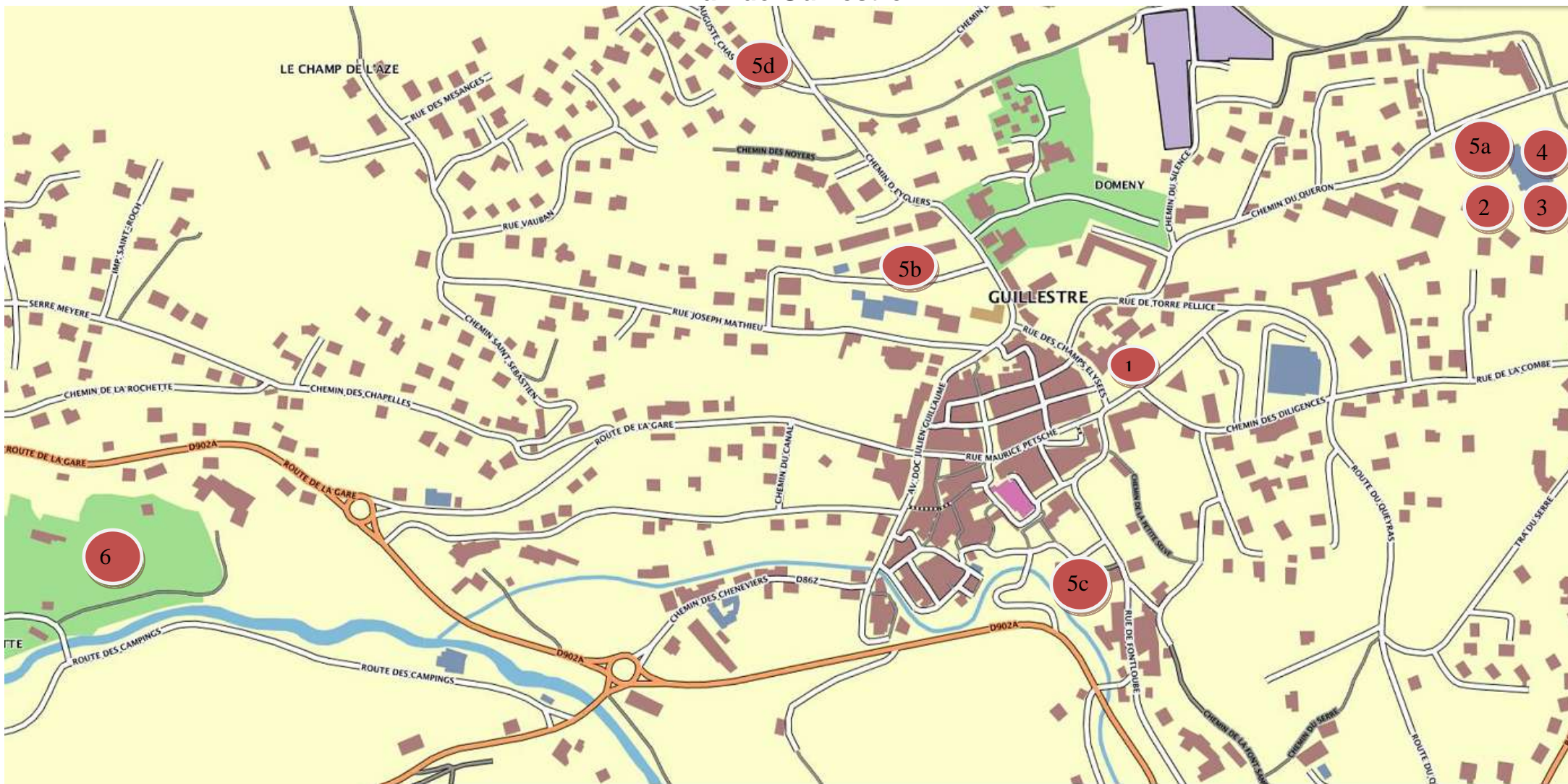
Navette mis en place à Arvieux (Radier).

Tableau de passage :

Lieux	km	Altitude	Cumul d+	Cumul d-	Premier	Heure	Dernier	Heure
Aiguilles	0	1560	0	4500	00:00	29/6/13 8:00 AM	00:00	29/6/13 8:00 AM
Souliers	16	1800	1327	1020	01:20	29/6/13 9:20 AM	3:30	29/6/13 11:30 AM
Brunissard	29	1797	2030	1740	02:40	29/6/13 10:40 AM	6:00	29/6/13 2:00 PM
Radier	33	1800	2250	1960	03:05	29/6/13 11:05 AM	7:20	29/6/13 3:20 PM
Furfande	36	2500	2927	1980	03:30	29/6/13 11:30 AM	8:30	29/6/13 4:30 PM
Garnier	40	2260	3030	2300	04:05	29/6/13 12:05 PM	10:00	29/6/13 6:00 PM
GrandCoulet	46	1850	3200	2900	05:05	29/6/13 1:05 PM	11:50	29/6/13 7:50 PM
Font Eyglie	52	1020	3200	3730	05:25	29/6/13 1:25 PM	13:00	29/6/13 9:00 PM
Guillestre	56	1000	3350	3800	05:50	29/6/13 1:50 PM	14:00	29/6/13 10:00 PM

Lieux	informations
Aiguilles	
Souliers	
Brunissard	
Radier	
Furfande	
Garnier	
GrandCoulet	
Font Eyglie	
Guillestre	

Plan de Guillestre



- 1) Départ, Arrivée et PC Course,
- 2) Dépose sacs et Retrait dossards, Départ des bus vers Aiguilles.
- 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 Aiguilles (1550m) à Souliers (1800m)

Du KM 0 au KM 18

Temps estimé : 1h30 - 4h

Distance : 18km

Dénivelé : 1320m d+ ↗ /// 1020m d- ↘

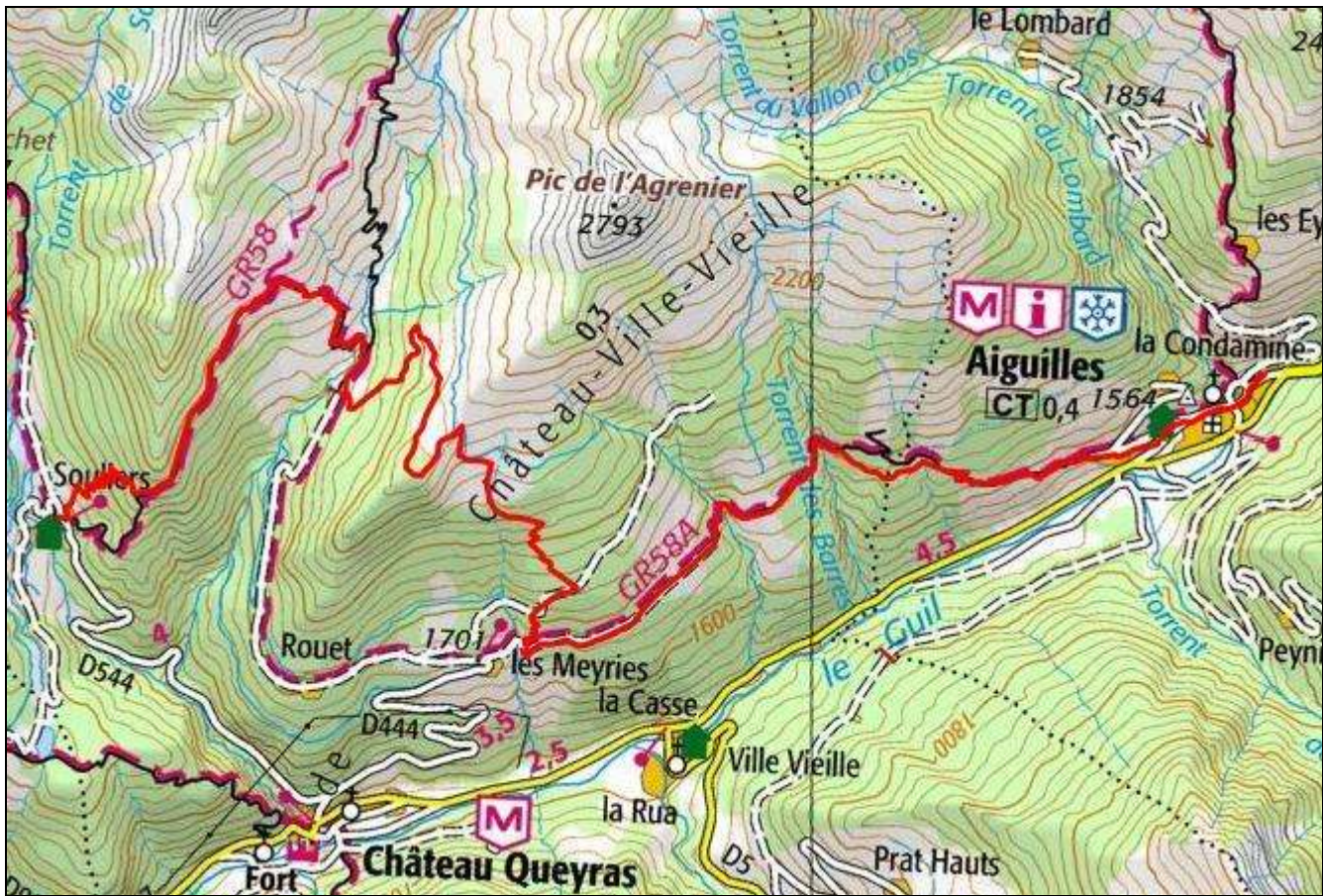
Altitude maxi : 2303 m

Altitude mini : 1550 m

Altitude moyenne : 1861 m

D+ cumulé : 0m

D- cumulé 0m



Description :

Dès la sortie de Aiguilles, on monte par le GR puis, 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 2 : De Souliers (1800m) au Col Furfande (2530m)

Du KM 18 au KM 38

Temps estimé : 2h15 - 5h

Distance : 19.4km

Dénivelé : 1600m d+ ↗ /// 960m d- ↘

Altitude maxi : 2493 m

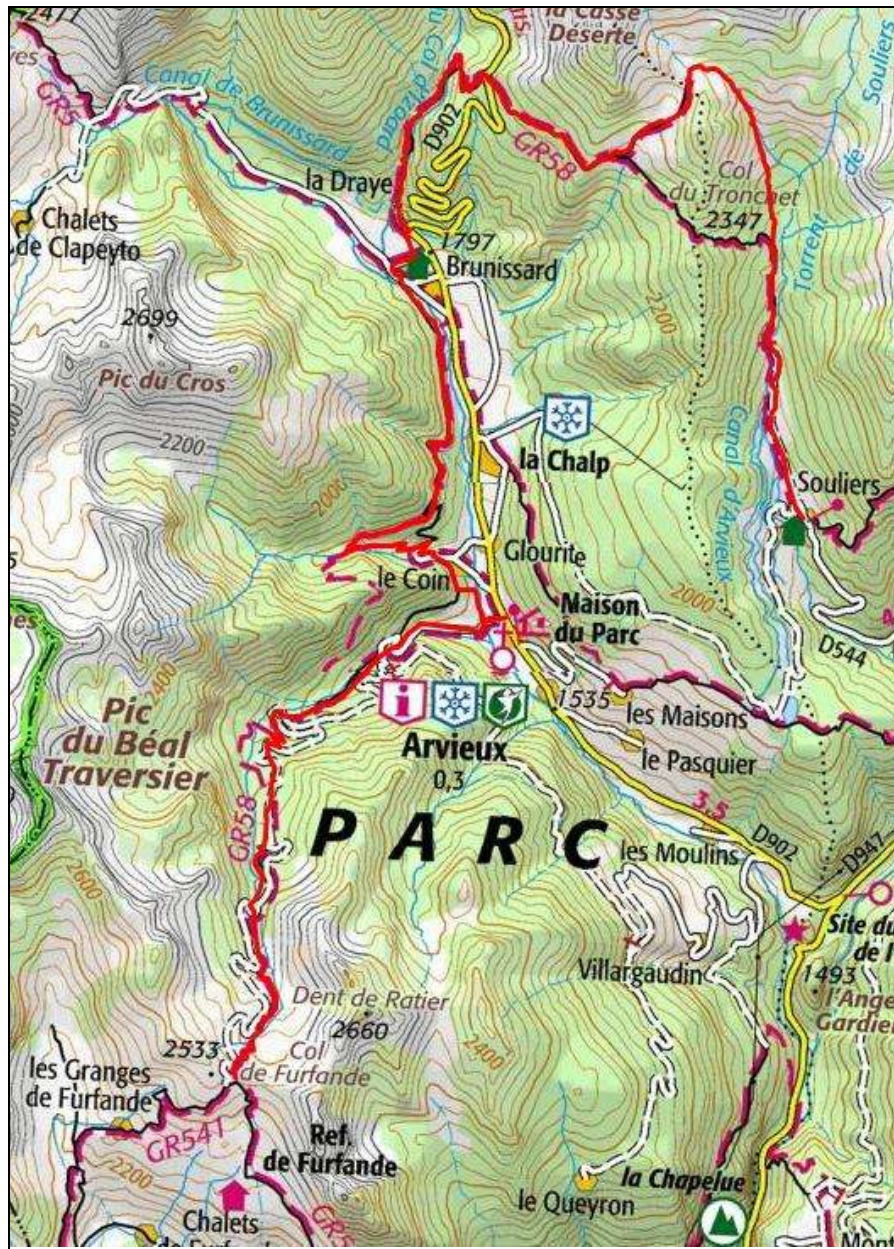
Altitude mini : 1660 m

Altitude moyenne : 2143 m

D+ cumulé : 1327m

D- cumulé 1020m

(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 Chalp. Sentier plat

Descente sur Arvieux pour ravitaillement et contrôle. Après monter vers la dernière difficulté, le col de Furfande. (950m d+)

Profil :

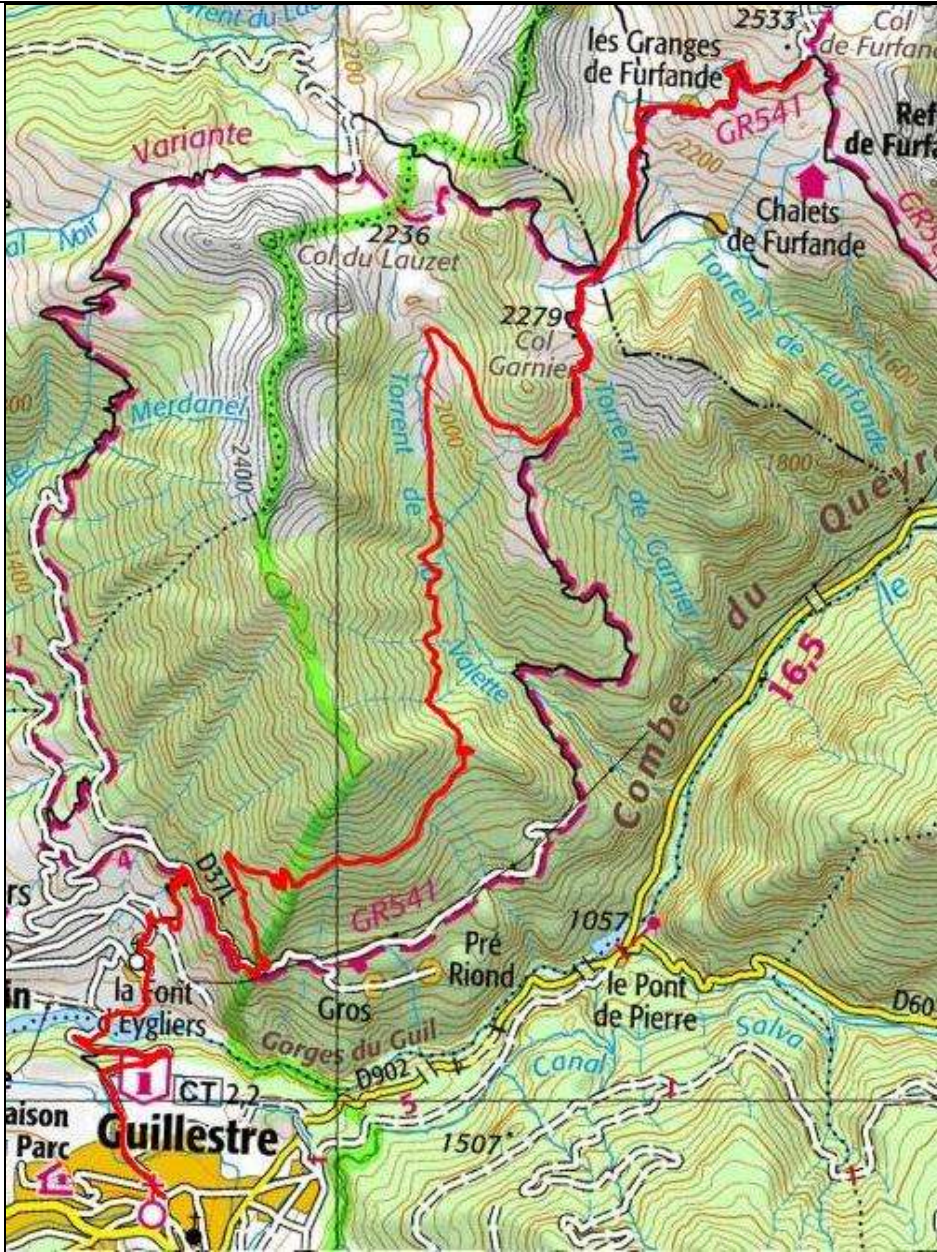


Etape 3: Du Col Furfande (2500m) à Guillestre (1000m)

Du KM 38 au KM 58

Temps estimé : 2h15 - 6h00

Distance : 20km		Dénivelé : 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 :

