

# ROADBOOK 2025

## RANDO

**Lieu de Départ :** Lanslebourg – [Point GPS](#)

**Lieu d'Arrivée :** Lanslebourg – [Point GPS](#)

**Départ :** 9h le dimanche 3 août 2025

### 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

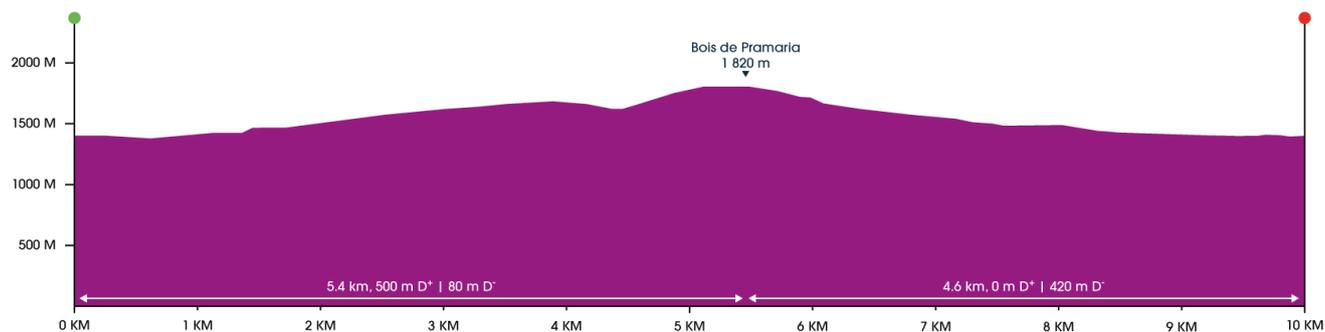
Vous allez évoluer dans un milieu naturel riche, merci de respecter le balisage pour ne pas dégrader les abords des sentiers et de garder vos déchets sur vous.

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

# RANDO – 10 KM 500 m D+ / 500 m D-

DÉPART : dimanche 9 H à Val Cenis Lanslebourg



## Le parcours en détail

Au départ de Val Cenis Lanslebourg, vous partez sur une route large avant de rejoindre le Vieux Lanslebourg et de monter à mi-hauteur des pentes menants vers la Vanoise. Vous bifurquez alors dans les bois, sur des chemins en single, alternant montée et descente, zone ouverte et couverte, jusqu'à rejoindre Val Cenis Lanslebourg, l'arrivée.

## La carte du parcours



# Simulations Horaires

Traill jaune - 15km  
 Classement 1er 10,0 km/h dernier 3,0 km/h  
 Vitesse 09:20  
 heure départ

| Lieu                            | km  | Portion | km Cumul | D+ Cumul | D- Portion | D- Cumul | D- Portion | D- Cumul | créneau 1er | créneau départ | tps course 1er | tps course dernier | 1er passage aprox | Dernier passage aprox | Vitesse Moy |
|---------------------------------|-----|---------|----------|----------|------------|----------|------------|----------|-------------|----------------|----------------|--------------------|-------------------|-----------------------|-------------|
| Départ - Val Cenis Jarselbourg  | 0,0 | 0,0 km  | 0,0 km   | 0,0 m    | 0,0 m      | 0,0 m    | 0,0 m      | 00:00:00 | 00:00:00    | 00:00:00       | 00:00:00       | 00:00:00           | 09:20             | 09:20                 |             |
| P1 - Pont de la rampe           | 0,1 | 0,1 km  | 0,1 km   | 0,0 m    | 0,0 m      | 0,0 m    | 0,0 m      | 00:00:36 | 00:00:36    | 00:02:00       | 00:02:00       | 09:20              | 9:02              |                       |             |
| P2 - D1006 Jarselbourg          | 0,7 | 0,7 km  | 0,7 km   | 20,0 m   | 20,0 m     | 20,0 m   | 20,0 m     | 00:03:58 | 00:13:12    | 00:04:34       | 00:15:12       | 09:04              | 8:15              |                       |             |
| P3 - Pares Longuet              | 0,5 | 0,5 km  | 0,5 km   | 250,0 m  | 250,0 m    | 250,0 m  | 250,0 m    | 00:17:53 | 00:59:36    | 00:22:28       | 00:22:28       | 09:22              | 10:14             |                       |             |
| P4 - Le Cochet                  | 0,8 | 0,8 km  | 0,8 km   | 600,0 m  | 450,0 m    | 30,0 m   | 30,0 m     | 00:27:47 | 01:32:36    | 00:28:03       | 00:28:03       | 09:20              | 11:07             |                       |             |
| P5 - Le Sabur                   | 0,9 | 0,9 km  | 0,9 km   | 700,0 m  | 500,0 m    | 200,0 m  | 200,0 m    | 00:39:25 | 01:39:36    | 01:09:18       | 01:09:18       | 10:59              | 12:51             |                       |             |
| P6 - Le Champ 1                 | 0,9 | 0,9 km  | 1,0 km   | 700,0 m  | 500,0 m    | 200,0 m  | 200,0 m    | 00:49:13 | 00:49:13    | 01:15:32       | 01:15:32       | 10:19              | 13:24             |                       |             |
| P7 - Le Champ 2                 | 0,9 | 0,9 km  | 1,0 km   | 800,0 m  | 600,0 m    | 200,0 m  | 200,0 m    | 00:58:50 | 00:58:50    | 01:21:48       | 01:21:48       | 10:33              | 13:57             |                       |             |
| P8 - Le Champ 3                 | 0,7 | 0,7 km  | 14,7 km  | 800,0 m  | 800,0 m    | 0,0 m    | 0,0 m      | 00:01:48 | 00:01:48    | 01:21:05       | 01:21:05       | 10:25              | 13:53             |                       |             |
| Arrivée - Val Cenis Jarselbourg | 0,3 | 0,3 km  | 15,0 km  | 820,0 m  | 820,0 m    | 0,0 m    | 0,0 m      | 00:01:48 | 00:01:48    | 04:43:36       | 04:43:36       | 10:25              | 13:53             |                       |             |