

ROADBOOK TRAILEUR 2025

TRAIL BLEU

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

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

Départ : 7h 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.

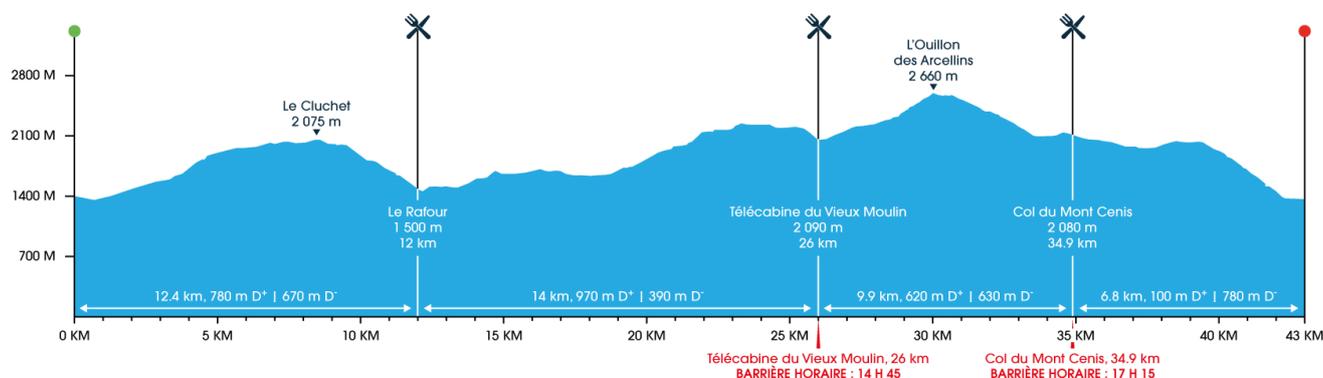
Sur votre parcours, vous rencontrerez des parcs à ovin et bovin, il est possible que vous soyez obligés de passer dessous ou dessus des fils de parc. Nous faisons le maximum pour prendre contact avec l'ensemble des agriculteurs afin que les fils ne soient pas alimentés en électricité. Néanmoins, soyez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

TRAIL BLEU – 43 KM 2 474 m D+ / 2 474 m D-



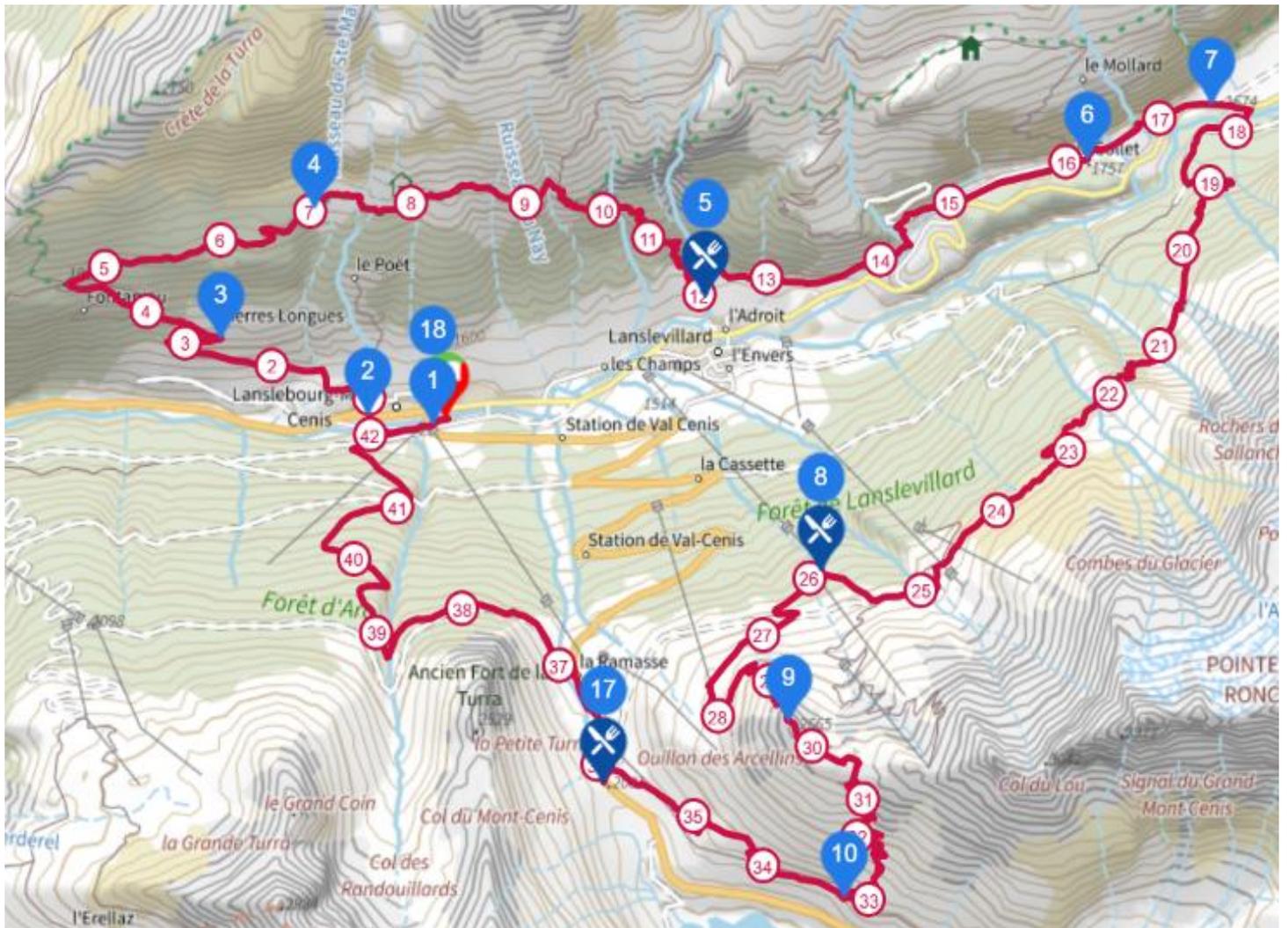
DÉPART : dimanche 7 H à Val Cenis Lanslebourg



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 quasiment jusqu'au refuge du Cuchet par un chemin large, permettant au peloton de s'étirer. Vous entamez votre première descente technique en single et partiellement dans les bois jusqu'au Pont du Rafour, pour le premier ravitaillement. Vous longez ensuite les pentes montants vers la Vanoise jusqu'à Chantelouve où vous traversez la route pour basculer sur les pentes allant vers le Mont Cenis. La montée partiellement en sous bois se dégage à mi hauteur, vous tomberez alors sur le second ravitaillement, avant de reprendre l'ascension et de monter jusqu'à l'Ouilleon des Arcellins à plus de 2600m d'altitude, offrant une vue spectaculaire sur le Lac du Mont Cenis et ses montagnes environnantes. Une redescente technique vous mènera jusqu'au dernier ravitaillement au Col du Mont Cenis, puis vous rejoignez Val Cenis Lanslebourg, l'arrivée de cette épopée.

La carte du parcours



Simulations Horaires

Trail Bleu 43 km		Classement	1er	10,0 km/h	demier	3,5 km/h	
Vitesse		heure d'arrêt					07:00

Lieu	point seif	km portion	km Cumul	D-> Cumul	D-> Portion	créneau 1er	créneau dernier	tps course 1er	tps course dernier	1er passage approx	Dernier passage approx	Vitesse moy	Barrière Horaire	Action barrière horaire
Départ - Val Cenis Lanslebourg	Départ	00,0 km	00,0 km	00,0 m	00,0 m	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	07:00	07:00			
P1 - Puits de la renaisse		00,1 km	00,1 km	00,0 m	00,0 m	00:00:36	00:01:43	00:00:36	00:01:43	07:00	7:01			
P2 - 1008 Lanslebourg		00,7 km	00,8 km	10,0 m	20,0 m	00:03:58	00:11:19	00:04:34	00:13:02	07:04	7:13			
P3 - Pentes Longes		02,5 km	03,3 km	250,0 m	20,0 m	00:17:53	00:51:05	00:22:36	01:04:07	07:22	8:04			
P4 - Le Claret		03,8 km	07,1 km	680,0 m	30,0 m	00:27:47	01:18:22	00:50:13	02:23:29	07:50	9:23			
P5 - Le Claret	Rev	04,8 km	11,9 km	100,0 m	10,0 m	00:19:05	00:51:31	01:02:18	01:16:00	08:09	10:18			
P6 - Le Claret		04,2 km	16,3 km	780,0 m	80,0 m	00:28:50	01:23:14	01:38:38	04:41:19	08:38	11:41			
P7 - La Chap		01,1 km	17,4 km	190,0 m	70,0 m	00:05:20	00:15:15	01:43:48	04:56:34	08:45	11:56			
P8 - Tifacaine Vieux Nœuin	Rev	03,6 km	21,0 km	820,0 m	240,0 m	00:37:45	02:45:00	02:44:33	07:41:34	09:41	14:41		3,4	Arrêt course
P9 - L'ouillon des Noëmins		03,7 km	24,7 km	1060,0 m	50,0 m	00:30:27	01:27:00	03:12:00	09:08:34	10:12	16:08			
P10 - Seneer des 200		03,8 km	33,3 km	20,0 m	50,0 m	00:14:15	00:40:43	03:28:15	09:48:17	10:38	18:08			
P17 - Col du Mont Cenis	Rev	01,6 km	34,9 km	1690,0 m	120,0 m	00:08:33	00:34:26	03:34:48	10:13:43	10:34	17:13		3,4	Arrêt course
P18 - Pont de Jarenasse		07,7 km	45,6 km	2470,0 m	780,0 m	00:38:20	04:18:33	04:13:08	12:03:15	11:13	19:03			
Arrivée - Val Cenis Lanslebourg	Arrivée	00,1 km	45,7 km	2470,0 m	00,0 m	00:00:36	00:01:43	04:13:44	12:04:58	11:13	19:04			

