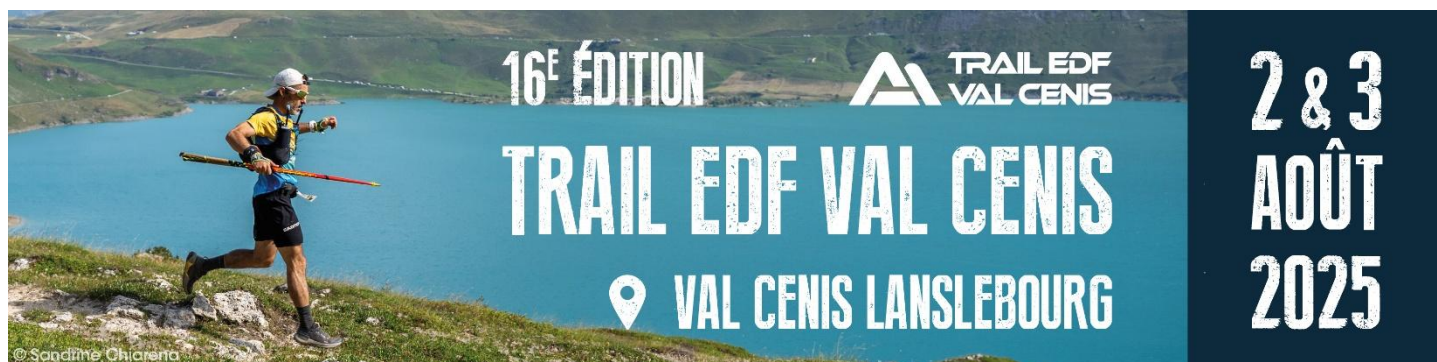




ROADBOOK TRAILEUR 2025

TRAIL NOIR

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

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

Départ : 3h 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 Val Cenis 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.

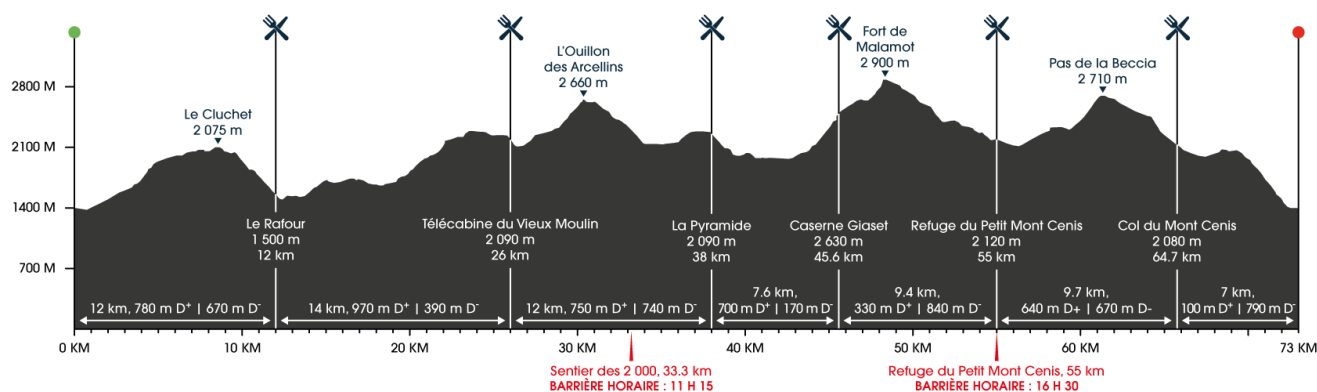
Sur votre parcours, vous rencontrerez des parcs à ovin et bovin, il est possible que vous soyez obligés de passer dessous ou dessus des fils de parc. Nous faisons le maximum pour prendre contact avec l'ensemble des agriculteurs afin que les fils ne soient pas alimentés en électricité. Néanmoins, soyez 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 NOIR – 73 KM 4 271 m D+ / 4 271 m D-

100K M

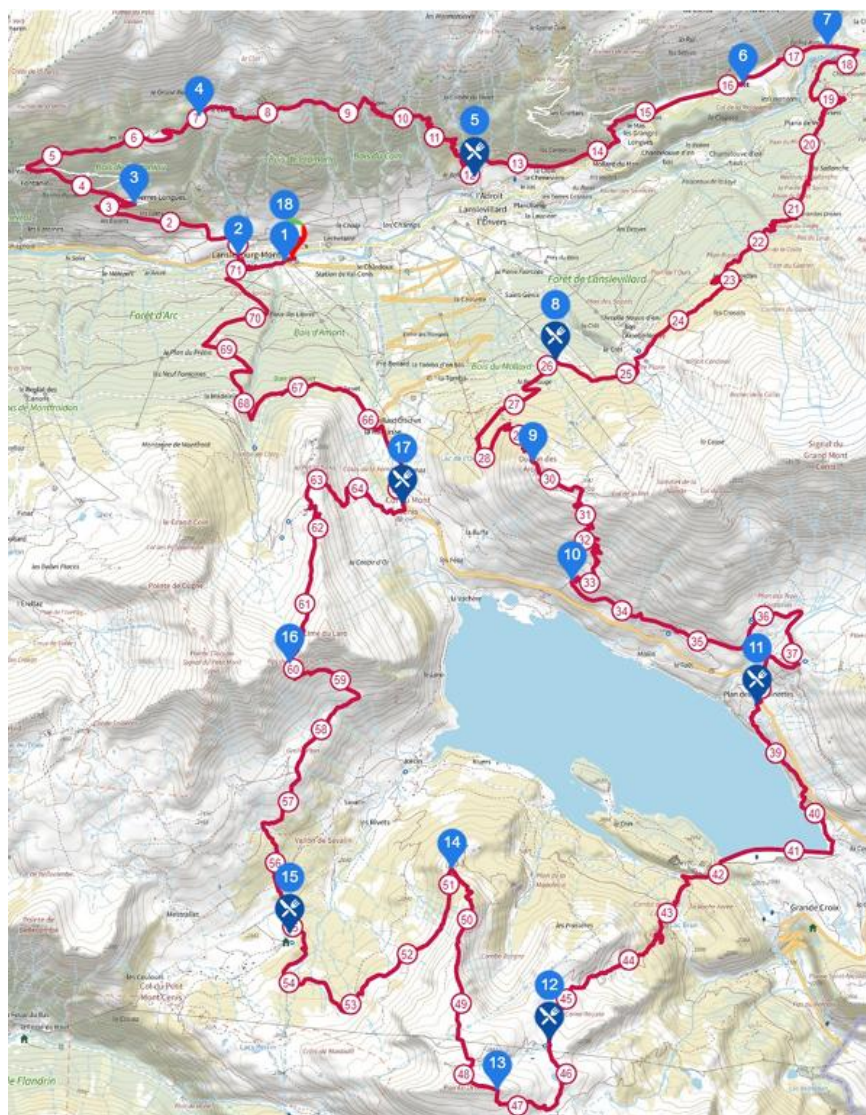
DÉPART : dimanche 3 H à Val Cenis Lanslebourg



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 montantes 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 Fort de Malamot puis à la Pyramide du Mont Cenis au 3^{ème} ravitaillement. Vous traversez le barrage EDF du Lac du Mont Cenis puis montez alors jusqu'au Refuge de Malamot à près de 3000m d'altitude (ravitaillement sur la route), dans un cadre sauvage et lunaire absolument magnifique. Vous redescendez sur le Fort de Patacreuse en passant par une ligne de crête surplombant le Lac, vous offrant un nouveau point de vue, différent, mais tout aussi beau que le premier. Vous rejoignez le Refuge du Petit Mont Cenis pour votre 5^{ème} ravitaillement, avant l'ascension finale vers le Pas de la Beccia à près de 2900m d'altitude, qui vous offrira là encore un nouveau point de vue sur le Lac, pour terminer les panoramas possibles sur ce lac d'altitude. Vous entamez alors la dernière descente, passez devant le Fort de la Turra, puis au dernier ravitaillement au Col du Mont Cenis, puis rejoignez Val Cenis Lanslebourg, l'arrivée de cette épopée et de ce tour du Lac du Mont Cenis par les hauteurs !

La carte du parcours



Simulations Horaires

Trail Noir 73km - dont rallye			
Classement	1er	derrier	
Vitesse	9.5 km/h	4.2 km/h	
heure départ	03:00		

Lieu	km Portion	km Cumul	D+ Cumul	D- Cumul	D- Portion	creneau 1er	creneau dernier	tps course 1er	tps course dernier	1er passage approx	derrier passage approx	Barrières Horaires	vitesse barrière horaire	Action barrière horaire
Départ - Val Cenis Lanslebourg	00,0 km	00,0 km	00,0 m	00,0 m	00,0 m	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	03:00	03:00			
P1 - Pont de la remaise	00,1 km	00,1 km	00,0 m	00,0 m	00,0 m	00:00:38	00:01:38	00:00:38	00:01:38	03:00	03:01			
P2 - DDBD Lanslebourg	00,7 km	00,7 km	10,0 m	10,0 m	20,0 m	00:04:10	00:09:28	00:04:48	00:10:51	03:04	3:10			
P3 - Ferret Longues	01,5 km	01,5 km	240,0 m	240,0 m	20,0 m	00:18:49	00:41:34	00:23:37	00:51:38	03:23	3:30			
P4 - Le Guinet	03,8 km	07,3 km	680,0 m	430,0 m	30,0 m	00:28:15	01:08:09	00:52:52	01:59:34	03:52	4:59			
P5 - Le Refour	04,9 km	12,6 km	760,0 m	110,0 m	60,0 m	00:20:55	00:45:28	01:12:57	02:45:00	04:12	5:48			
P6 - Le Gilet	04,3 km	16,5 km	1100,0 m	330,0 m	80,0 m	00:30:42	01:09:28	01:48:39	03:54:28	04:43	6:54			
P7 - Le Orap	05,1 km	17,4 km	1100,0 m	00,0 m	80,0 m	00:35:37	01:12:48	01:48:18	04:07:09	04:49	7:07			
P8 - Bédouine Vieux Niguin	05,8 km	26,0 km	1290,0 m	650,0 m	240,0 m	00:40:47	01:21:30	02:50:03	08:24:39	05:50	9:34			
P9 - Courdon des Accents	05,7 km	29,7 km	2300,0 m	550,0 m	00,0 m	00:52:03	01:12:30	03:22:08	07:57:09	06:22	10:37			
P10 - Col du Grand Soud	05,9 km	33,6 km	2500,0 m	100,0 m	50,0 m	00:58:06	01:13:36	03:38:06	08:11:01	06:52	11:08			
P11 - Col du Grand Soud	06,1 km	34,0 km	2500,0 m	100,0 m	20,0 m	00:58:54	01:13:31	03:38:58	08:16:58	07:52	12:16			
P12 - Col du Grand Soud	07,6 km	45,4 km	3200,0 m	200,0 m	170,0 m	00:58:55	01:13:30	05:04:55	11:28:56	08:50	14:28			
P13 - Fort de Malmont	01,8 km	47,4 km	3420,0 m	270,0 m	10,0 m	00:18:20	00:34:56	05:20:54	12:09:51	09:20	15:05			
P14 - Fort de Malmont	03,4 km	50,8 km	3420,0 m	00,0 m	480,0 m	00:18:17	00:34:34	05:36:11	12:40:36	08:56	15:40			
P15 - Refuge du Pont Mont Cenis	04,2 km	55,6 km	3530,0 m	60,0 m	340,0 m	00:21:22	00:51:51	05:59:33	13:31:17	09:59	16:33		4.1	Arrêt course
P16 - Refuge du Pont Mont Cenis	05,0 km	60,6 km	4180,0 m	630,0 m	50,0 m	00:21:53	01:37:00	06:42:27	15:10:17	09:42	18:10			
P17 - Col du Mont Cenis	04,7 km	64,7 km	4170,0 m	110,0 m	340,0 m	00:21:03	00:48:51	07:04:29	16:00:09	10:44	19:00			
P18 - Pont de la remaise	06,9 km	71,6 km	4270,0 m	100,0 m	790,0 m	00:31:50	01:20:17	07:39:59	17:20:36	10:39	20:20			
Arrivée - Val Cenis Lanslebourg	00,1 km	71,7 km	4270,0 m	00,0 m	00,0 m	00:00:38	00:01:38	07:40:37	17:21:51	10:40	20:21			

1er indiv - 11h

