

ROADBOOK TRAILEUR 2025

TRAIL VERT

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

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

Départ : 8h 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.

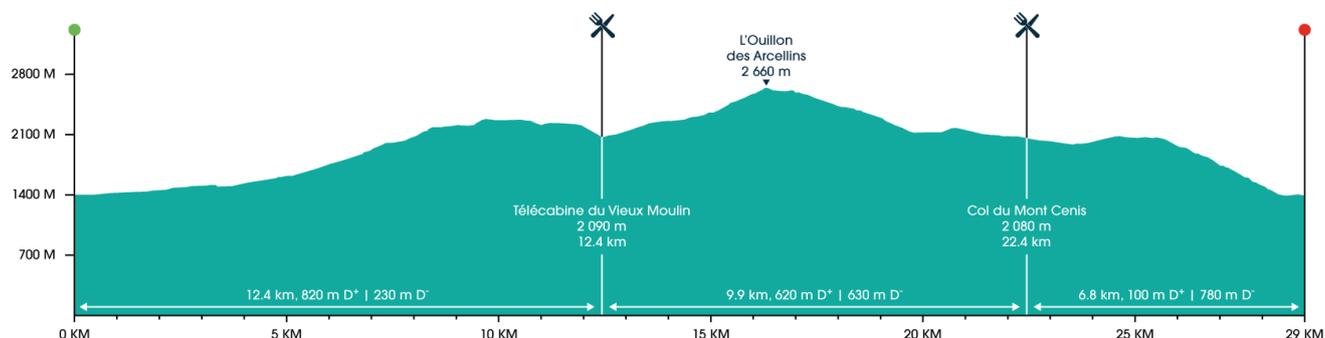
Sur votre parcours, vous rencontrerez des parcs à ovin et bovin, il est possible que vous soyez obligés de passer dessous ou dessus des fils de parc. Nous faisons le maximum pour prendre contact avec l'ensemble des agriculteurs afin que les fils ne soient pas alimentés en électricité. Néanmoins, soyez 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 VERT – 29 KM 1 677 m D+ / 1 677 m D-

20K M

DÉPART : dimanche 8 H à Val Cenis Lanslebourg



Le parcours en détail

Au départ de Val Cenis Lanslebourg, vous partez sur le chemin du petit bonheur avant de vous lancer sur la montée, partiellement en sous bois, qui se dégage à mi hauteur. Vous tomberez alors sur le premier 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 second ravitaillement au Col du Mont Cenis, puis vous rejoignez Val Cenis Lanslebourg, l'arrivée de cette épopée.

La carte du parcours



Simulations Horaires

Trail Vert - 29km	Classement	1er	10,5 km/h	dernier	3,3 km/h
	Vitesse			08:30	
	Heure départ				

Lieu	point.spé	km Portion	km Cumul	D+ Cumul	D- Portion	D+ Cumul	D- Portion	créneau 1er	créneau dernier	tps course 1er	tps course dernier	1er passage approx	Dernier passage approx	Vitesse Moy
Départ - Val Cenis Lansébourg	Départ	00,0 km	00,0 km	00,0 m	00,0 m	00,0 m	00,0 m	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	08:00	08:00	
P19 - Hekefen		00,0 km	01,0 km	30,0 m	30,0 m	00,0 m	00,0 m	00:06:03	00:19:16	00:06:03	00:19:16	08:06	8:19	
P20 - L'Évier		00,5 km	04,5 km	100,0 m	70,0 m	00,0 m	00,0 m	00:09:22	00:29:49	00:15:26	00:49:05	08:15	8:49	
P8 - T'Écabbine Veux Moulin	Ray	09,9 km	14,4 km	230,0 m	230,0 m	00,0 m	00,0 m	01:02:00	03:17:16	01:17:26	04:06:22	09:17	12:06	
P9 - L'ouillon des Arzeilins		09,8 km	16,2 km	460,0 m	540,0 m	00,0 m	00,0 m	00:28:26	01:33:38	01:46:51	05:40:00	09:46	13:40	
P10 - Semier des 2000		03,6 km	19,8 km	1590,0 m	40,0 m	940,0 m	710,0 m	00:08:58	00:28:33	01:55:50	06:08:33	09:55	14:08	
P17 - Col du Mont Cenis	Ray	02,6 km	22,4 km	1570,0 m	70,0 m	890,0 m	-50,0 m	00:16:43	00:53:11	02:12:33	07:01:44	10:12	15:01	
P18 - Pont de la ramasse		02,8 km	25,2 km	1670,0 m	100,0 m	1670,0 m	780,0 m	00:06:17	00:20:00	02:18:50	07:21:44	10:18	15:21	
Arrivée - Val Cenis Lansébourg	Arrivée	00,1 km	25,3 km	1670,0 m	00,0 m	1670,0 m	00,0 m	00:00:34	00:01:49	02:19:24	07:23:33	10:19	15:23	

