



TRAIL EDF
VAL CENIS

2 & 3
AÔUT
VAL CENIS
LANSLEBOURG



© Sandrine Chiréna

ROADBOOK SUPPORTER

2025

Tout au long de la course, vous avez la possibilité d'accéder facilement en voiture sur des lieux de passage de vos traileurs.

Nous vous indiquons dans ce document les lieux, les moyens d'accès et les horaires de passage des premiers et derniers sur ces points.

NOUVEAUX PARCOURS

TRAIL KIDS	10 KM	15 KM	29 KM	43 KM	58 KM	73 KM
1 KM, 20 M D+ / 2 KM, 40 M D+	500 M D+	800 M D+	1700 M D+	2500 M D+	3400 M D+	4300 M D+

PRÉSENTATION DU TERRITOIRE



Au cœur d'une montagne préservée:

5 villages et 1 terrain de jeu exceptionnel: Lanslebourg, Lanslevillard, Termignon, Sollières-Sardières et Bramans. Evadez-vous à Val Cenis pour mieux vous retrouver !

Val Cenis est une station de montagne à la bonne altitude pour s'oxygéner et se ressourcer dans un environnement nature au pied du Col du Mont-Cenis.

Destination aux multiples facettes, familiale et sportive, authentique et innovante, reposante et animée, généreuse et sincère...

Des décors à couper le souffle !

A découvrir : le Mont-Cenis, son lac, son jardin alpin vous ouvrent les portes du piémont italien, pour une escapade transalpine.

Le Parc national de la Vanoise vous offre ses neiges éternelles et ses hauts sommets, ses vallons secrets et ses chalets d'alpages aux murs de pierre...

Entre le Parc national de la Vanoise et le lac du Mont-Cenis, venez vivre au rythme des randos glaciaires ou des balades familiales.

POUR PLUS D'INFORMATIONS : [CLIQUEZ ICI](#)

PROGRAMME

Samedi 2 Août

- 🕒 10h-13h / 14h-19h : Retrait des dossards – Salle des fêtes, Val Cenis Lanslebourg
- 🕒 11h : Community Run
- 🕒 17h00 : Départ Trail Kids – Départ *

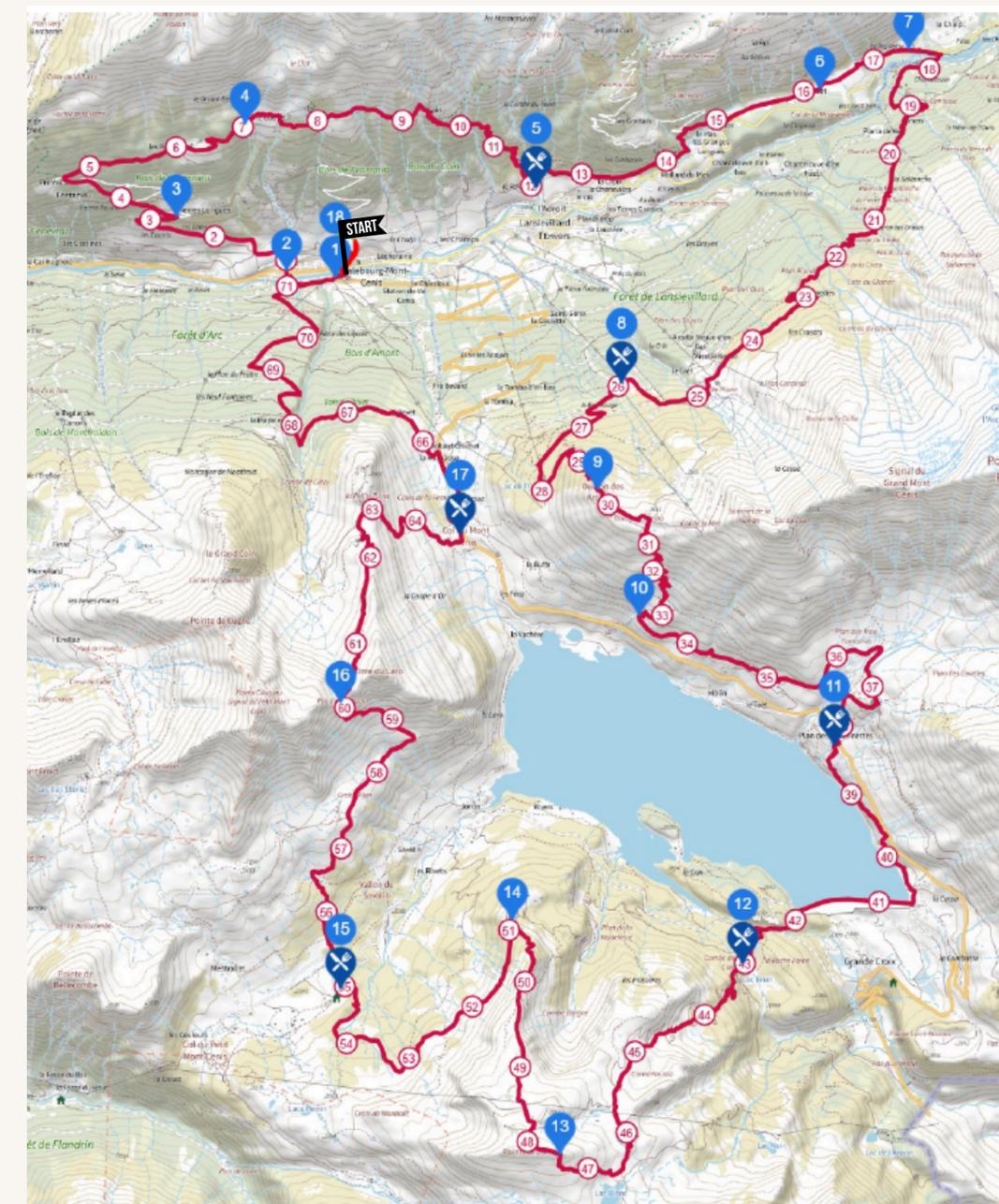
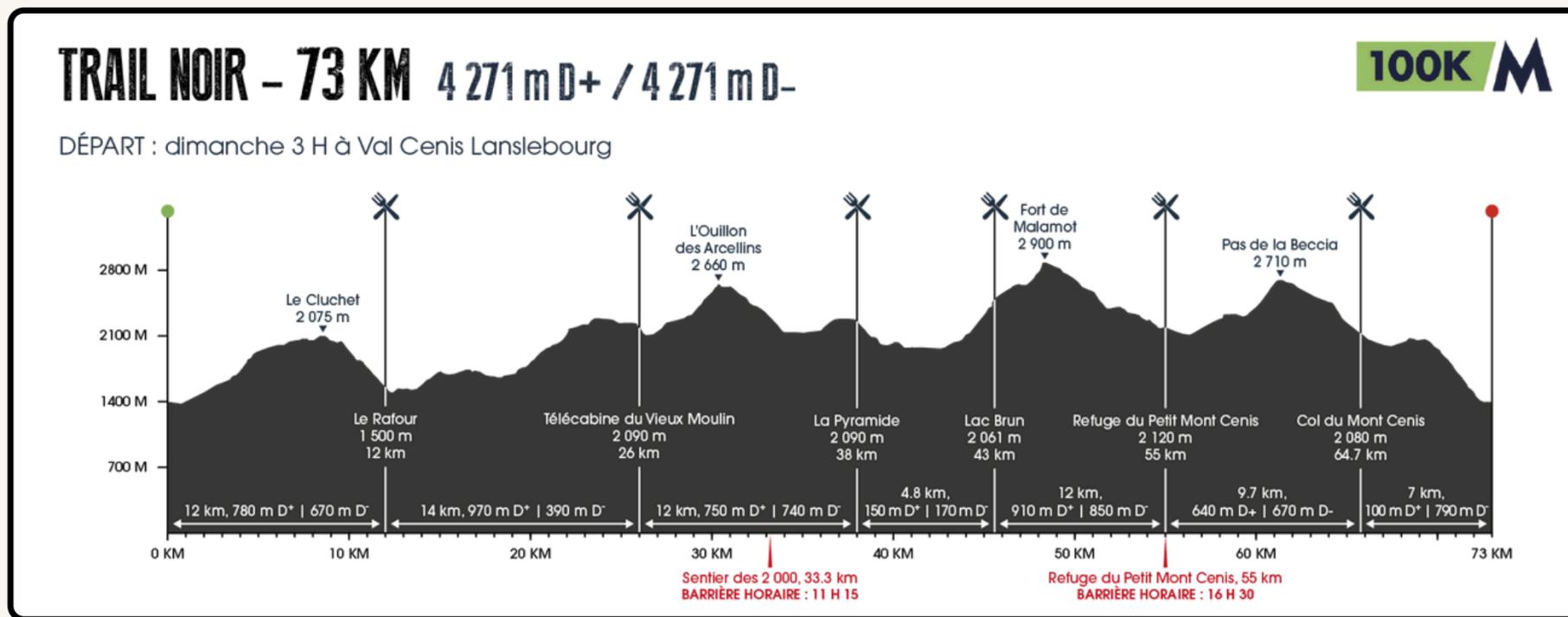
Dimanche 3 Août

- 🕒 03h00 : Départ Trail Noir - Départ *
- 🕒 04h00-09h00 : Retrait des dossards - Salle des fêtes, Val Cenis Lanslebourg
- 🕒 05h00 : Départ **Trail Rouge** - Départ *
- 🕒 07h00 : Départ **Trail Bleu** - Départ *
- 🕒 08h00 : Départ **Trail Vert** - Départ *
- 🕒 09h00 : Départ **Trail Rose, Jaune, Rando** - Départ *
- 🕒 12h30-22h00 : Repas fin de course – Salle des fêtes de Val Cenis Lanslebourg
- 🏆 Dès 12h30 : Remise des prix – Télésiège du Pont des chèvres, Val Cenis Lanslebourg

***Tous les départs et arrivées se font au Télésiège Pont des Chèvres, Val Cenis Lanslebourg**



ITINÉRAIRE SUPPORTER



 **PARCOURS NOIR**

73 KM

ITINÉRAIRE SUPPORTER

PARCOURS NOIR - 73km

Etape 1

Direction Le Rafour

Accès en voiture possible jusqu'à Lanslevillard centre : [Lien GPS](#)
Puis ensuite continuer à pieds (400m).

Parking voiture : [Rue sous l'Eglise, 73 480 Val Cenis](#)

Horaires de passage estimés :
4h25 - 5h45

Kilomètres 12

7 minutes

5 minutes

Etape 2

Direction la Télécabine du vieux moulin

Accès : en télécabine depuis : [Lien GPS](#)
(⚠️ Ouverture de la télécabine : 9h)

Horaires de passage estimés :
5h50 - 9h24

Kilomètres 26

21 minutes

• Restaurant au Refuge
Ouvert le midi
Pensez à réserver !

Etape 3

Direction La Pyramide

Accès en voiture, Les fontainettes, 73480 Val Cenis : [Lien GPS](#)

Stationnement possible sur place

Horaires de passage estimés :
5h50 - 9h24

Kilomètres 38

17 minutes

Etape 4

Direction Le Refuge du Petit Mont Cenis

Accès Refuge du Petit Mont Cenis : [Lien GPS](#)

Stationnez-vous à proximité du refuge et rejoignez le refuge à pied.

Horaires de passage estimés :
8h59 - 16h33

Kilomètres 55

Etape 5

Direction Le Col du Mont Cenis

Accès en voiture directement jusqu'au parking Le relais du Col de Mont Cenis - [Lien GPS](#)

Stationnement possible sur place

Horaires de passage estimés :
10h04 - 19h00

Kilomètres 65

13 minutes

13 minutes

Arrivée

Télesiège Pont des Chèvres, Val Cenis Lanslebourg

Premières arrivées estimées à 10h40



Départ - 3h00

Télesiège Pont des Chèvres, Val Cenis Lanslebourg

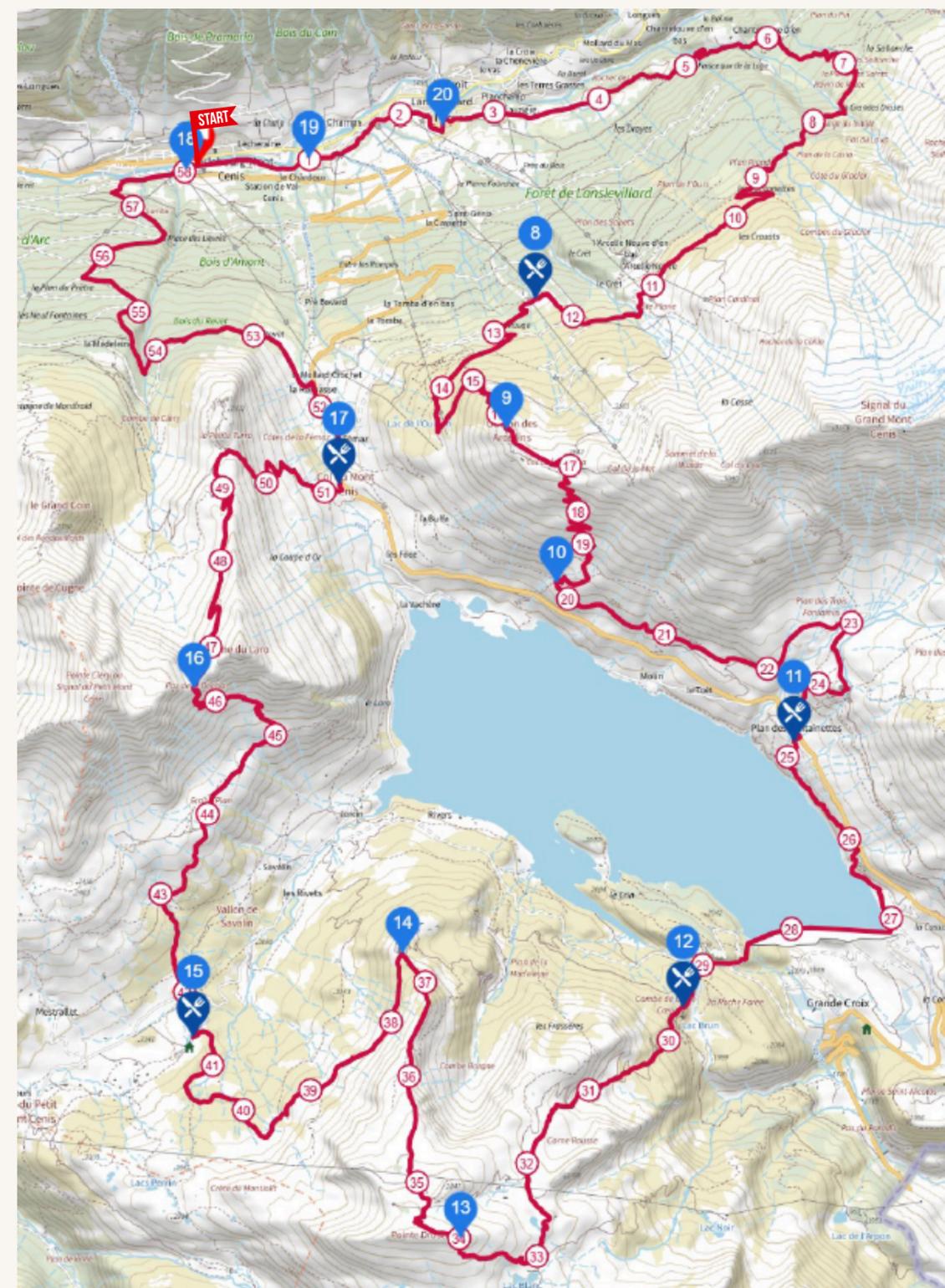


ITINÉRAIRE SUPPORTER

TRAIL ROUGE - 58 KM 3 440 m D+ / 3 440 m D-

50K M

DÉPART : dimanche 5 H à Val Cenis Lanslebourg



 **PARCOURS ROUGE**

58 KM

ITINÉRAIRE SUPPORTER

PARCOURS ROUGE - 58km

Etape 1

Direction La Pyramide

Accès en voiture, Les fontainettes,
73480 Val Cenis : [Lien GPS](#)

Stationnement possible sur place

Horaires de passage estimés :
7h30 - 11h40

Kilomètres 25



- **Restaurant Le Savoie**
ouvert à partir de 7h
- **Hôtel Restaurant Les
Roches Blanches**
ouvert à partir de 8h

17 minutes

Etape 2

Direction Le Refuge du Petit Mont Cenis

Accès Refuge du Petit Mont Cenis :
[Lien GPS](#)

Stationnez-vous à proximité du
refuge et rejoignez le refuge à pied.

Horaires de passage estimés :
9h - 15h

Kilomètres 41



- **Restaurant au Refuge**
Ouvert le midi
Pensez à réserver !

Etape 3

Direction Le Col du Mont Cenis

Accès en voiture directement
jusqu'au parking Le relais du Col de
Mont Cenis - [Lien GPS](#)

Stationnement possible sur place

Horaires de passage estimés :
10h15 - 18h50

Kilomètres 51



- **Restaurant Le Relais du Col**
Ouvert à partir de 8h
Pensez à réserver !

13 minutes

13 minutes

Arrivée

**Télesiège Pont des Chèvres,
Val Cenis Lanslebourg**

Premières arrivées estimées à 10h50

5 minutes

Départ - 5h00

**Télesiège Pont des Chèvres,
Val Cenis Lanslebourg**

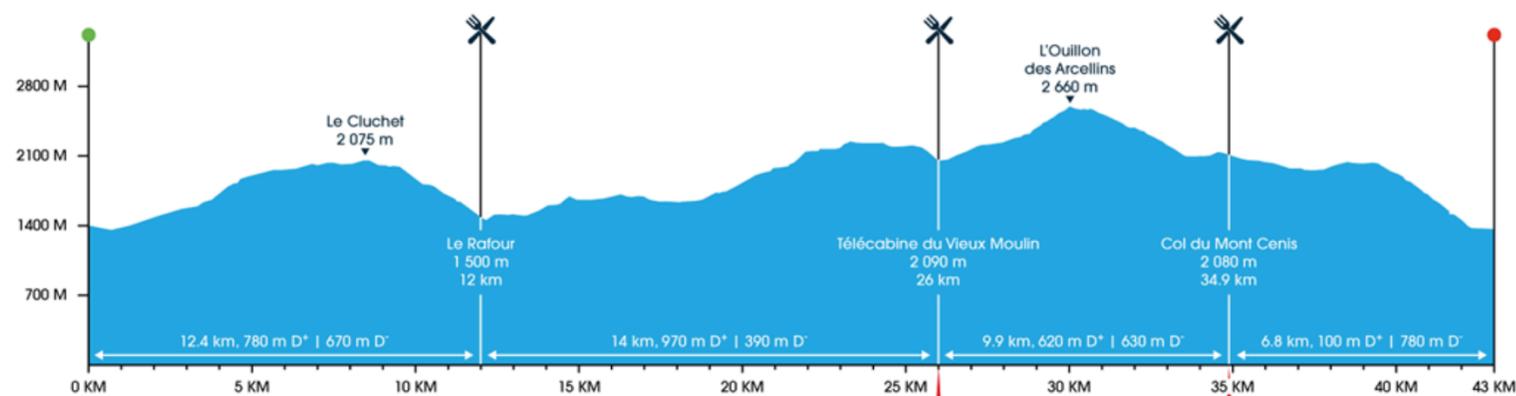


ITINÉRAIRE SUPPORTER

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

50K/M

DÉPART : dimanche 7 H à Val Cenis Lanslebourg

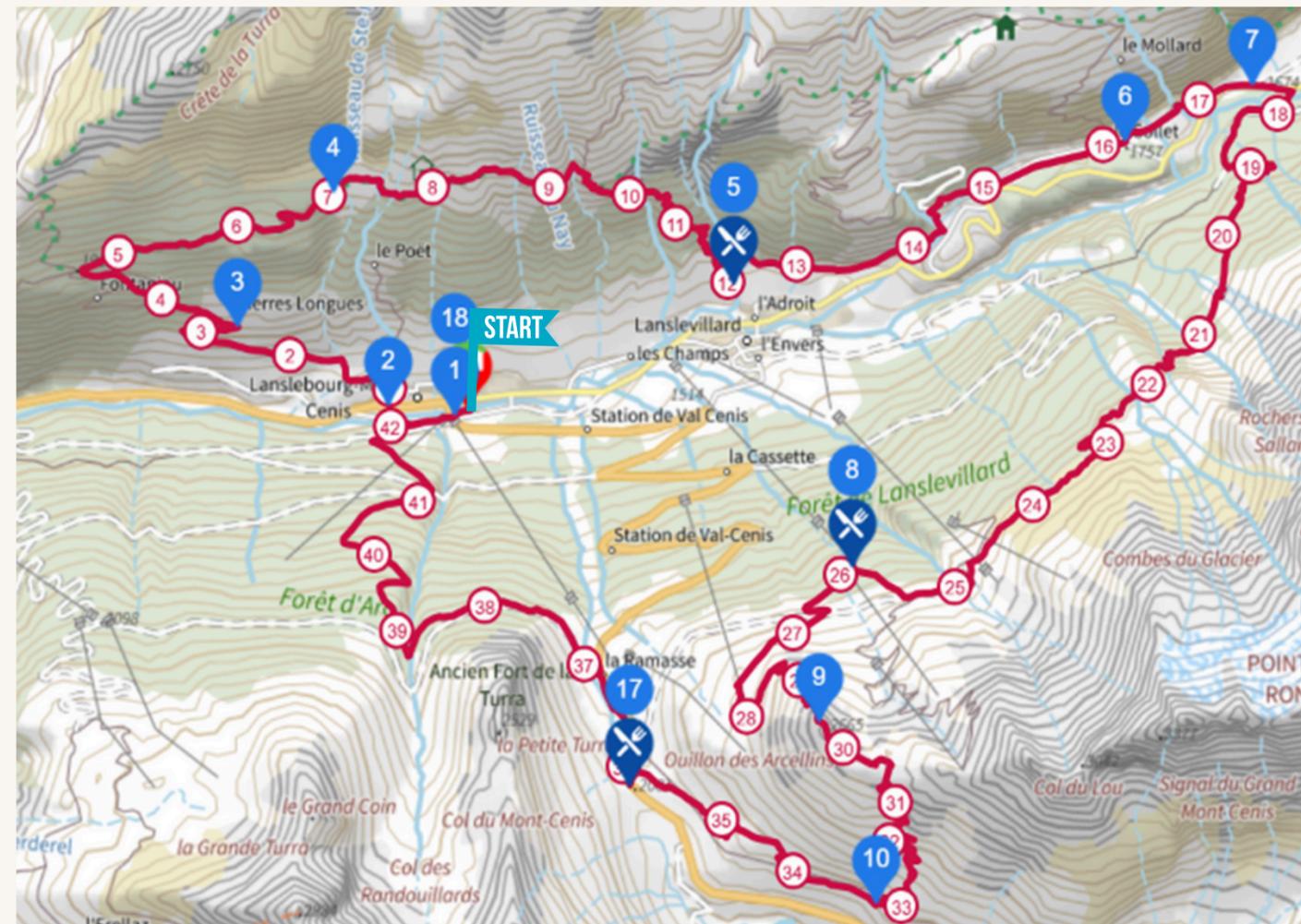


Télécabine du Vieux Moulin, 26 km
BARRIÈRE HORAIRE : 14 H 45

Col du Mont Cenis, 34.9 km
BARRIÈRE HORAIRE : 17 H 15

 **PARCOURS BLEU**

43 KM



ITINÉRAIRE SUPPORTER

📌 PARCOURS BLEU - 43 km

Etape 1

📌 Direction Le Rafour

Accès en voiture possible jusqu'à Lanslevillard centre : [Lien GPS](#)
Puis ensuite continuer à pieds (400m).

Parking voiture : Rue sous l'Eglise,
73 480 Val Cenis

Horaires de passage estimés :
8h09 - 10h18

Kilomètres 12

🚗 5 minutes

Etape 2

📌 Direction la Télécabine du vieux moulin

Accès : en télécabine depuis :
[Lien GPS](#)
(Ouverture de la télécabine : 9h)

Horaires de passage estimés :
9h41 - 14h41

Kilomètres 26

Etape 3

📌 Direction Le Col du Mont Cenis

Accès en voiture directement jusqu'au parking Le relais du Col de Mont Cenis - [Lien GPS](#)

Stationnement possible sur place

Horaires de passage estimés :
10h40 - 17h30

Kilomètres 35

🚗 15 minutes

🚗 13 minutes

- **Restaurant Le Relais du Col**
Ouvert à partir de 8h
Pensez à réserver !

🚗 7 minutes



Départ - 7h00

**Télesiège Pont des Chèvres,
Val Cenis Lanslebourg**

*Possibilité de prendre un petit café
à la buvette !*



Arrivée

**Télesiège Pont des Chèvres,
Val Cenis Lanslebourg**

Premières arrivées estimées à 11h10

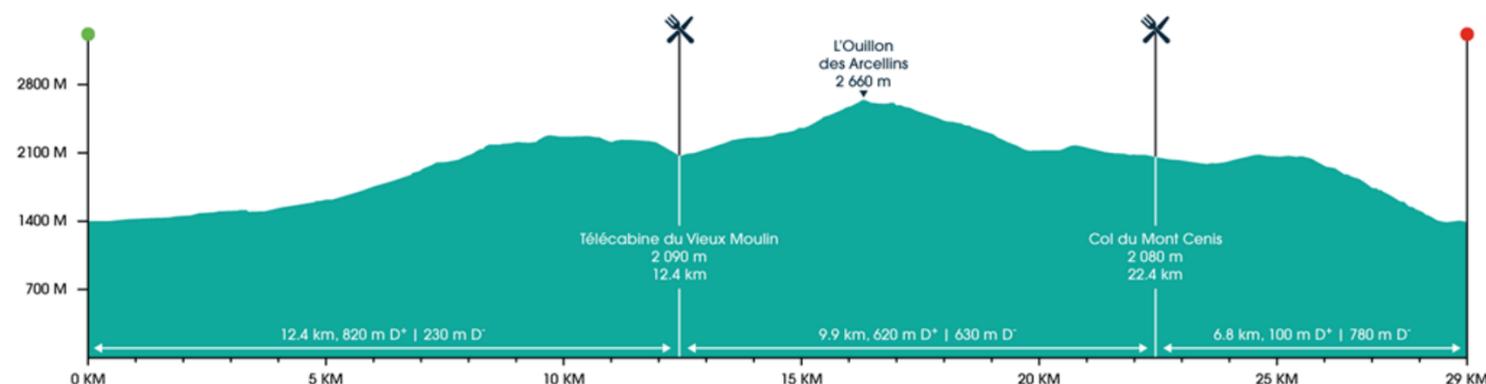
ITINÉRAIRE SUPPORTER

📌 PARCOURS VERT - 29 km

TRAIL VERT - 29 KM 1677 m D+ / 1677 m D-

20K M

DÉPART : dimanche 8 H à Val Cenis Lanslebourg



📌 PARCOURS VERT

29KM

ITINÉRAIRE SUPPORTER

PARCOURS VERT - 29 km

Etape 1

 **Direction la Télécabine du vieux moulin**

Accès : en télécabine depuis :

[Lien GPS](#)

(Ouverture de la télécabine : 9h)

Horaires de passage estimés :
9h17- 12h06

Kilomètres 12

 15 minutes

Arrivée

**Télesiège Pont des Chèvres,
Val Cenis Lanslebourg**

Premières arrivées estimées à 10h40

Etape 2

 **Direction Le Col du Mont Cenis**

Accès en voiture directement
jusqu'au parking Le relais du Col de
Mont Cenis - [Lien GPS](#)

Stationnement possible sur place

Horaires de passage estimés :
10h40 - 17h30

Kilomètres 22

 13 minutes

 **Départ - 8h00**

**Télesiège Pont des Chèvres,
Val Cenis Lanslebourg**

Possibilité de prendre un petit café
à la buvette !

- **Restaurant Le Relais du Col**
Ouvert à partir de 8h
Pensez à réserver !



ITINÉRAIRE SUPPORTER

VENEZ LES ENCOURAGER AU DÉPART ET À L'ARRIVÉE !

Premières arrivées estimées à 10h25

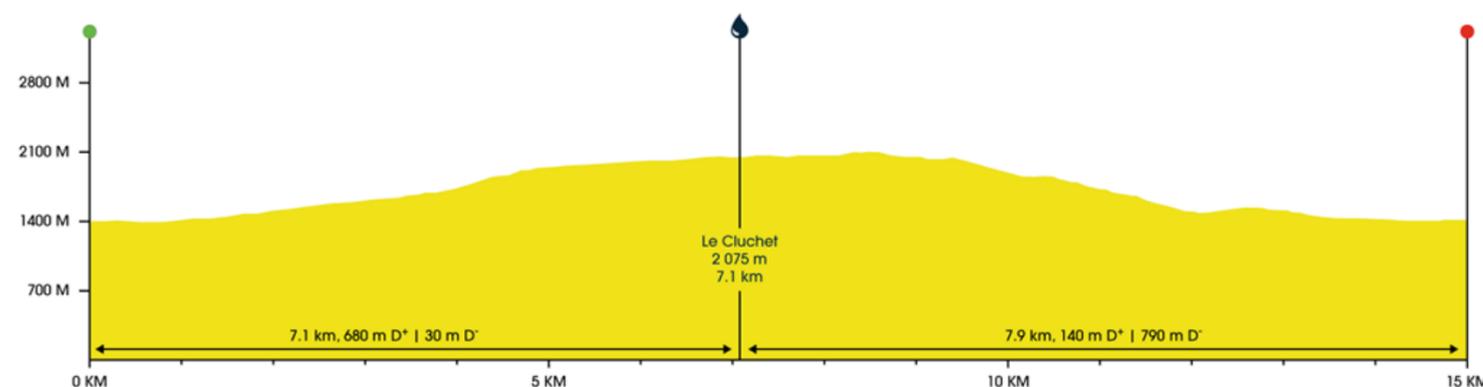
 **PARCOURS JAUNE**

15KM

TRAIL JAUNE – 15 KM 820 m D+ / 820 m D-

20K M

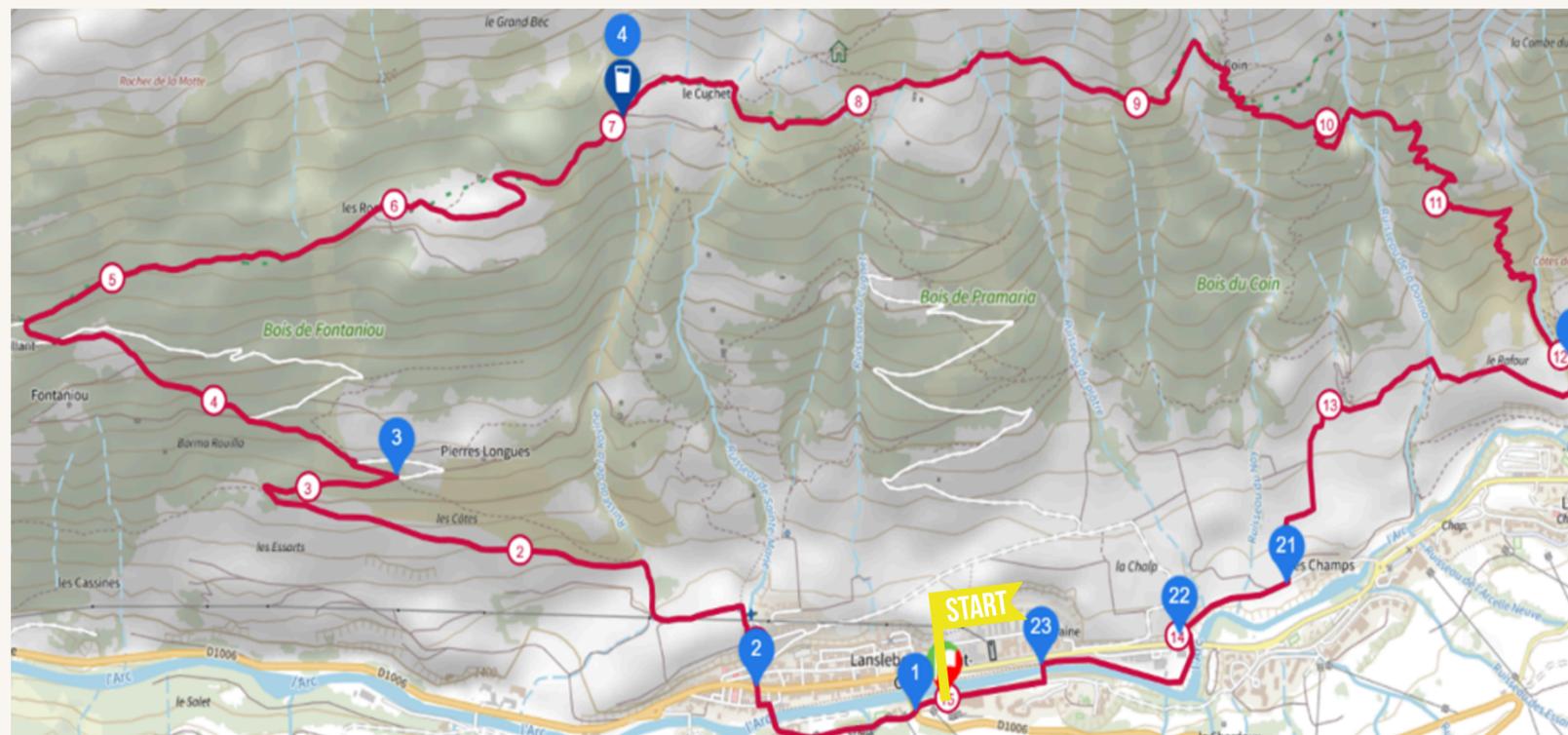
DÉPART : dimanche 9 H à Val Cenis Lanslebourg



Sur ces plus courtes distances, vos coureurs vont tellement vite qu'il n'y a pas de point accessible pour les supporters mais libre à vous de partir en randonnée pour vous mettre sur le bord des sentiers et donner de votre voix !

 **BUVETTE AU DÉPART ET À L'ARRIVÉE**

 **ANIMATIONS À L'ARRIVÉE !**



ITINÉRAIRE SUPPORTER

📌 PARCOURS ROSE

10KM

Sur ces plus courtes distances, vos coureurs vont tellement vite qu'il n'y a pas de point accessible pour les supporters mais libre à vous de partir en randonnée pour vous mettre sur le bord des sentiers et donner de votre voix !

BUVETTE AU DÉPART ET À L'ARRIVÉE



ANIMATIONS À L'ARRIVÉE !

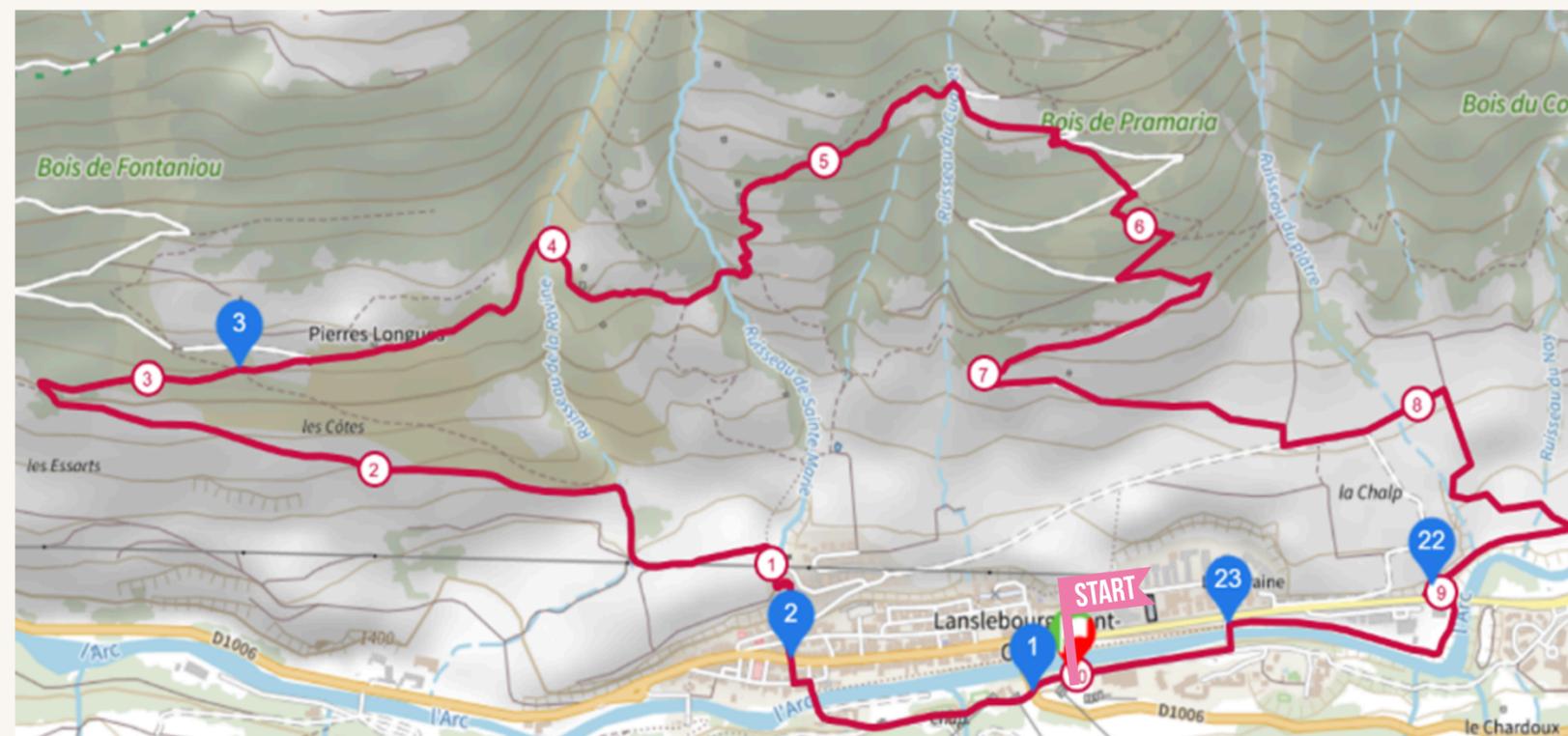
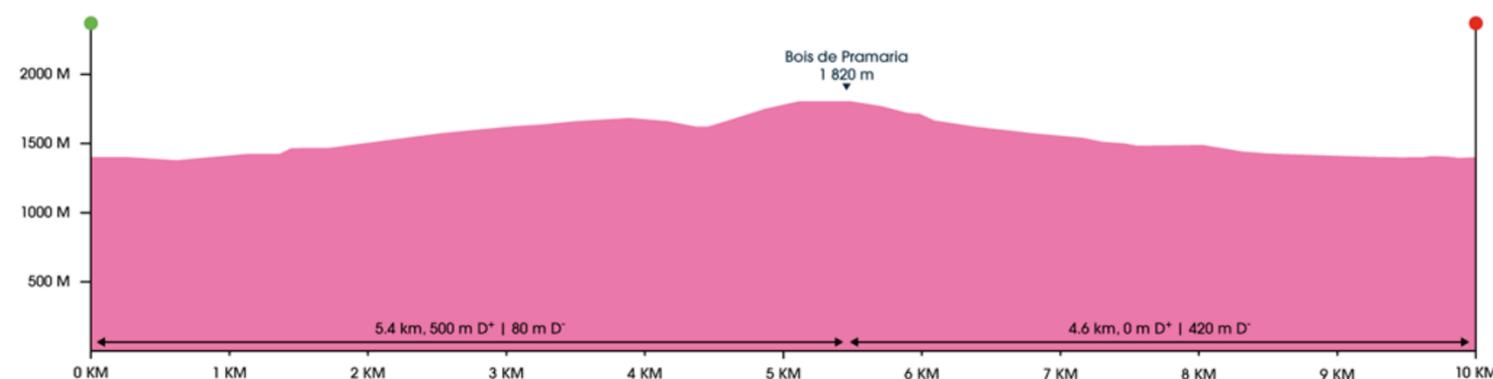


VENEZ LES ENCOURAGER AU DÉPART ET À L'ARRIVÉE !

Premières arrivées estimées à 09h51

TRAIL ROSE - 10 KM 500 m D+ / 500 m D-

DÉPART : dimanche 9 H à Val Cenis Lanslebourg





**ON VOUS ATTEND NOMBREUX
POUR ENCOURAGER LES TRAILERS!**

**TRAIL EDF
VAL CENIS**