

COURIR et DECOUVRIR propose du 7 au 13 septembre 2014

# LE TRAIL OFF DU GRAND TOUR DE LA TARENTAISE

286km pour 17 000m+, sur 7 étapes

**Dimanche 7 septembre : 1<sup>ère</sup>étape, PRALOGNAN LA VANOISE-VAL THORENS : 42km et 3000m+**

Départ à 8H de Pralognan la Vanoise avec une montée de 1100m sur le refuge de la Valette qui offre un point de vue extraordinaire sur une grande partie du massif de la Vanoise, puis une belle descente par un sentier balcon sur le roc de la Pêche, remontée ensuite en direction du petit Mt Blanc jusqu'au col du Mône à 2533m, à partir de cet endroit on quitte les hauteurs de Pralognan pour basculer vers le refuge du grand plan à 2320m et ses lacs Merlet, on passe le col de Chanrouge à 2531m et on descend sur le refuge du Saut à 2125m, nous sommes au-dessus de la station du Mottaret (Méribel), longue remontée avec passage au col le plus haut de ce circuit : LE COL DE LA CHAMBRE à 2786m, redescende sur la station de Val Thorens ou se termine cette 1<sup>ère</sup> étape

**Lundi 8 septembre : 2<sup>ème</sup> étape, VAL THORENS-VALMOREL : 45km pour 2400m+**

Départ à 7H, étape assez longue mais avec un dénivelé raisonnable, passage au collet Blanc à 2660m nous sommes sur le domaine skiable des Menuires, puis longue descente de 1000m-jusqu'au refuge de Gittamelon à 1674m, ensuite remontée avec passage de 2 cols, col du chatelard et col du Bonnet du Prêtre, on redescend presque 1000m jusqu'au Deux Nants à 1510m, puis remontée jusqu'au col du Gollet à 1971m et pénétrer dans le massif de la Lauzière et redescendre sur Valmorel

**Mardi 9 septembre : 3<sup>ème</sup> étape, VALMOREL-LA LECHERE (Petit Cœur) 35Km et 1300m+ et 2000m-**Départ à 8H de Valmorel, légère remontée jusqu'au Rozet à 1625m, descente puis remontée jusqu'au refuge du logis des fées à 1839m, commence alors une descente avec beaucoup de vallonnements jusqu'au lieu dit Le Chesalet, remontée de 300m+ puis descente finale (avec une remontée d'environ 150 m avant Bonneval)

Arrivée à LA LECHERE( N.D de Briançon) en début d'après midi

**Mercredi 10 septembre : 4<sup>ème</sup> étape : LA LECHERE LES BAINS- LES CHAPIEUX : 40km pour 3000m+**

Départ à 7H de la station balnéaire de La Léchère, longue montée sur 20km jusqu'au col de la Grande Combe à 2356m, puis petite descente sur le Cormet d'Arêches et le refuge de la Coire à 2059m(itinéraire du tour du Beaufortain) remontée vers le col du Coin à 2398m, puis descente vers la ruine de Pisset, pour une remonté ( assez costaud) sur le col du Bresson, puis le refuge du Pisset à 2514m, très belle photo à faire, montée finale sur le col du grand fond à 2671m et longue descente jusqu'à 2300m puis sentier et un tout petit peu de route jusqu'aux CHAPIEUX à 1549m

**Jedi 11 septembre : 5<sup>ème</sup> étape, LES CHAPIEUX-STATION DE STE FOY : 42km pour 2350m+**

Départ à 7H des Chapieux, 3km de route jusqu'au village des Glaciers(UTMB), emprunter l'itinéraire du col de la Seigne, puis laisser sur la gauche l'itinéraire qui part en direction des Mottets, à l'altitude 1980m, le sentier passe près d'une barre rocheuse qui domine le torrent, quitter alors le sentier de la Seigne pour suivre une sente vers la droite, rester vigilant afin de ne pas perdre la sente peu marquée (voir topo du GTT) environnement très sauvage jusqu'au col de l'OUILLON à 2612m+, de l'autre coté Chamois et bouquetins habitent ces lieux aux panoramas exceptionnels, redescente jusqu'au chalet des Veis à 2054m, puis remontée au col de la Forclaz à 2525m et prendre sur un sentier bien balisé la direction de l'hospice du col du petit St Bernard à 2188m+, ensuite direction plein sud pour passer au col de la Traversette à 2383m,passage à la Louie Blanche à 2524m puis longue descente sur la station de Ste Foy à 1560m (à confirmer)

**Vendredi 12 septembre: 6<sup>ème</sup> étape, STE-FOY-TIGNES ou REFUGE DU COL DU PALET : 42km pour 2137m+**

Départ à 7H De la station de Ste Foy, passage par le village remarquable du Monal, puis remontée en pente douce jusqu'à la digue de la Revirete à 2200m,descente au Villaret du Nial qui domine le lac du Chevril et remontée au lac de la Sassiére et le passage de Picheru à 2760m, descente parmi les edelweiss jusqu'à Val d'Isère puis direction du lac de Tignes pour l'arrivée de l'étape

**Samedi 13 septembre : 7<sup>ème</sup> étape,TIGNES-PRALOGNAN : 40km pour 2200m+**

Départ à 7H, montée jusqu'au col du Palet à 2652m, puis longue descente jusque dans la vallée de Champagny le haut, puis il faudra remonter 500m+ vers la Tour du Merle, redescendre sur Plan Fournier et remonter vers le refuge du Grand Bec à 2405m, de là continuez la montée jusqu'au col de Leschaux à 2564m, ensuite c'est un sentier balcon en direction du col Rosset( passage parfois étroit et aérien),descente sur le lac des Vaches, remontée au col de la Vanoise, il restera les 7km et 1100m de descente pour arriver à Pralognan la Vanoise le terminus de ce GTT.

**FIN DE CE GRAND TOUR DE TARENTEISE QUI TOTALISE 286KM pour 17000m+**