



Dimanche 1 août 2010
Cesana To. - Claviere – Montgenèvre
Descriptif détaillé du parcours

1. Caractéristiques des courses
2. Balisage
3. Description du parcours
4. Profil de la course

1 . Les courses

La « K22 »

20km 500 sur sentiers de montagne

Dénivelé positif 1911m dénivelé négatif 1516m

Départ de Cesana Torinese arrivée à Clavière après avoir franchi le sommet du Chaberton à 3131m en suivant le même parcours que le « Trail des Forts ».

Barrière horaire au Col du Chaberton à atteindre en un maximum de 3h30 depuis le départ pour pouvoir continuer vers le sommet. Passé ce délai les concurrents qui voudront rejoindre le sommet du Chaberton ne pourront plus compter sur l'assistance de l'organisation.

Le temps pour couvrir le parcours est d'environ 2h30 pour les meilleurs avec une limite de temps de 6h pour figurer au classement.

Le « Trail des Forts»

42km500, 3256m de dénivelé positif et 2776 m négatifs

La première partie du parcours est commun avec celui de la « K22 »

Départ de Cesana Torinese, passage au sommet du Chaberton à 3131m, passage à Clavière point d'arrivée de la K22.

Le Trail des Forts continue ensuite pour passer les sommets du Chenaillet et du Janus avant d'arriver à Montgenèvre après 22km supplémentaires.

Barrière horaire à Clavière à atteindre en un maximum de 5h depuis le départ. Passé ce délai les concurrents devront restituer leur dossard ainsi que la puce électronique à Clavière.

Il est prévu un temps de parcours de 5 heures pour les meilleurs et le temps maximum pour figurer au classement est de 9h30.



2. Balisage

Le balisage de course sera renouvelé quelques jours avant la course en rouge, la descente du sommet du Chaberton au col, sera balisée en jaune pour éviter la confusion avec le parcours de montée. Les coureurs qui voudraient tester le parcours pourront s'en remettre aux indications données dans la description sans chercher le marquage.

3 . Description du parcours

La première partie du parcours, jusqu'à Claviere est commun aux deux courses :le « Trail des Forts » et la « K22 »

La course part de la Place de la Mairie de Cesana, traverse les rues principales du village, passe devant la Caserne de Carabiniers, suit la Rue C. Ferrgut pour rejoindre un chemin de terre qui s'enfonce dans champs, indiqué sous le nom de « Sentiero Balcone » et signalé par un tracé rouge et blanc. Le premier km correspond à la traversée de Rio Malnet presque toujours à sec. 1500m de terrain ondulé conduisent ensuite le long torrent Dora Riparia que l'on suivra jusqu'à Fenils. A la sortie du hameau on aura parcouru 5km.

C'est là que commence l'ascension du Chaberton.

La route carrossable qui traverse le village pour se transformer ensuite en chemin militaire de terre battue et rejoindre le sommet du Chaberton, grimpe rapidement. . Pour raccourcir ultérieurement cette route sera délaissée pour d'un sentier muletier qui la coupe une première fois et y revient ensuite.

Le parcours suit de nouveau la route jusqu'à une chapelle, où un sentier muletier permet d'éviter un tournant et conduit directement aux maisons du hameau de Pra Claud. Le dénivelé couvert depuis Fenils est de 350m.

Passé le hameau, au niveau du premier tournant en épingle à cheveu vers la droite, à proximité d'une bergerie, une sente due aux précédentes éditions de la course, permet de s'élever le long de prés pentus.

Un bref retour sur le chemin militaire conduit à nouveau au sentier muletier qui coupe deux lacets.

Après une aire équipée pour le pique-nique, on retourne sur le chemin militaire que l'on suivra jusqu'au premier lacet à droite.

A partir de cet endroit un pré pentu, marqué par le passage des précédentes éditions de la course, permet de traverser 2 fois le chemin militaire puis d'y revenir une 3° fois et le suivre sur 1km500 jusqu'au lieu dit « Grange Quagliet » .

On a atteint le km10 et le premier ravitaillement après avoir gagné 800m de dénivelé.

Jusque là l'itinéraire permet toujours de courir sauf sur les raccourcis.



Désormais les arbres vont disparaître, la végétations se réduire, au bout de la montée ne subsisteront que quelques maigres lichens. Même les meilleurs seront contraints de marcher. Il reste 3km et guère plus de 1000m de dénivelé pour atteindre le sommet.

Le sentier s'accroche à la ligne de plus grande pente à gauche du Gran Vallon.

Au lieu dit « Pian dei morti » (frontière entre France et Italie) le Col à 2674m ainsi que le sommet sont parfaitement visibles. Le parcours de la course suit le tracé le plus direct. Il est cependant possible d'emprunter la route militaire en terre battue qui en 4km de lacets grimpe jusqu'au sommet.

Les concurrents de la « K22 », doivent atteindre la barrière horaire placée au Col du Chaberton en 3h maximum depuis le départ pour pouvoir aller au sommet.

A partir du Col il reste 450m de dénivelé pour atteindre le sommet.

Cette partie du parcours sera effectuée à l'allée et au retour (tracé rouge en montée, jaune en descente)

Dans la dernière partie, la raréfaction de l'air ainsi que l'augmentation de la pente vont se faire sentir. Le sommet et le 2° ravitaillement sont atteints après 13km et 1900m de dénivelé.

En descente, afin de ne pas gêner les coureurs qui montent, il faut suivre le **marquage jaune** qui, jusqu'au Col suit la ligne de plus grande pente ou bien prendre le chemin militaire moins pentu qui rejoint le Col en 2km500.

Si l'on considère le parcours le plus direct, le 15°km se trouve juste en dessous du col.

A partir de cet endroit où se trouve un poste de contrôle, il est **impératif** de suivre le parcours qui est à nouveau signalé en rouge. Le sentier, facile et visible, suit la voie de descente la plus rapide et directe. Toute tentative de variante conduira les concurrents sur un terrain accidenté. **Les infractions éventuelles seront sanctionnées.**

Un peu plus d'1 km de descente raide conduit au plan des « 7 fontaines » à 2250m d'altitude. Il reste 4km500 d'un parcours facile pour rejoindre **Clavière au Km20,500, et l'arrivée de la K22.**

Pour figurer au classement **les concurrents de la K22** ont, depuis le départ, 5 heures de temps maximum.

« Fin de la K22 »

Les concurrents du Trail des Forts doivent passer la barrière horaire de Clavière en un maximum de 4h30 , depuis le départ, pour pouvoir continuer vers Montgenèvre.



Le « Trail des Forts » continue.

A Clavière, après le poste de chronométrage et le ravitaillement on continue 100m en descente pour passer le pont sur la Dora et prendre sur 100m la route qui monte.

A la fontaine il faut emprunter un petit sentier sur la droite qui court parallèlement à la route en terre battue afin d'éviter un lacet. Le sentier se termine au pont qui permet de revenir sur la route pentue.

On suivra la route jusqu'au lieu dit la « Coche » où elle traverse un dernier pont.

Quelques mètres plus loin il faut prendre la partie gauche de la bifurcation. Au bout de quelques mètres on abandonne la route pour suivre à droite une piste de ski pentue .

On va dépasser un imposant rocher rougeâtre, situé sur la gauche et, reconnaissable par les marques très visibles des attaches des protections destinées au skieurs en hiver.

Au bout de 20m prendre vers la droite un sentier peu marqué et raide dans ses premiers mètres. Le sentier devient ensuite évident et permet de courir jusqu'à la « Capanna Gimont ».

On a parcouru 23km700.

Le parcours laisse le refuge « Capanna Gimont » à droite, suit brièvement le chemin d'exploitation, puis évite deux lacets en grimpant directement le long de la piste de ski. Il traverse ensuite deux fois la route et lorsqu'il la rencontre pour la troisième fois, sur terrain plat, à la bifurcation, il continue sur la branche droite.

Le terrain permet une courte pause brusquement interrompue par un raidillon d'une cinquantaine de mètres au bout duquel on débouche sur un beau sentier qui traverse la zone aménagée des « alberi secolari » (un ensemble de très vieux arbres identifiées par des panneaux)(km 25). Ce sentier rejoint ensuite le chemin militaire (**Ravitaillement**) que l'on suivra en montée en ignorant les deux bifurcations en descente sur la gauche. Jusqu'au Col Saurel, s'offre alors un très beau panorama sur les sommets et les vallées italiennes.

Le chemin devient plus plat, à la bifurcation il faut prendre à droite et redescendre une vingtaine de mètres.

Les 2/3 km suivants sont biens visibles ils empreignent le sentier militaire qui parcourt un vaste amphithéâtre en une montée modérée et régulière.

Au début on va laisser le chemin d'exploitation sur la gauche et prendre à droite le sentier militaire. Après quelques mètres on va dépasser une caserne. Au bout du sentier, après un autre abris militaire en ruine, un ressaut très raide de 300m conduit au Collet Vert et au ravitaillement.

Après un passage plutôt plat le parcours va perdre quelques mètres de dénivelé pour rejoindre le sentier géologique du Chenaillet. **Km30.**



A partir de cet endroit, et sur tout le sentier géologique, il n'y aura plus de marquage en rouge . A la montée comme à la descente du Chenaillet le sentier est signalé par des pancartes « Sentier géologique ». **Dans cette partie du parcours il ne sera toléré aucun raccourci ni en montée ni en descente.**

Après le sommet du Chenaillet à 2650m, où se trouve un poste de contrôle, 350m de dénivelé en descente conduisent à la « Cabane des douaniers ».

Le marquage rouge reprend.

On laisse la « Cabane des douaniers » un peu en hauteur à droite pour rejoindre le sentier qui, en diagonale conduit sur le versant de Montgenèvre.

Le parcours suit un chemin plat qu'il abandonne au début d'une montée pour suivre un raccourci qui évite un lacet .

Une sente rejoint la large crête qui conduit au Fort du Gondran à 2460m.

On contourne le Fort par la gauche pour prendre un sentier herbeux en descente qui aboutit sur un chemin militaire (km35) lequel court à plat le long de la ligne de partage des eaux jusqu'à la base du Janus et conduit au dernier ravitaillement.

Le début de la dernière montée se fait sur le chemin militaire, 50m après le premier lacet le parcours abandonne le chemin pour suivre le sentier sur la gauche qui conduit à la crête.

Au fond de la vallée, 1300m plus bas on peut voir Briançon, en face le Chaberton et une grande partie du parcours effectué.

On va contourner le sommet impraticable du Janus par la droite et une longue montée en diagonale mène aux fortifications et au dernier poste de contrôle.

Voilà la dernière descente, le premier kilomètre se déroule sur un chemin militaire, le parcours suit ensuite un raccourci sur la gauche pour retourner à la base du Janus .

A partir de cet endroit un sentier herbeux tendant vers la droite rejoint la piste de montée d'un téléski que l'on va parcourir en descente jusqu'à un chemin que l'on prendra sur quelques mètres avant de suivre une piste de ski peu pentue.

Lorsqu'il sera nécessaire de contourner les balises de protection d'un tracé de VTT la pente s'accroît et conduit à une autre piste de téléski.

Les courts de tennis se trouvent à droite et l'on arrive sur une route en terre battue assez plate à moins de 500m de l'arrivée. En tournant à droite sur cette route le parcours rejoint le centre Montgenèvre.

Les derniers détails de cette fin de parcours ne pourront être fournis que plus tard ils dépendent des travaux de voirie prévus pour l'été.

Pour figurer au classement les concurrents du Trail des Forts ont, depuis le départ, 9h30 de temps maximum pour rejoindre Montgenèvre

4. Profil de la course

