

Bonjour à toutes et à tous,

Tout d'abord je demanderais à tous ceux qui n'ont pas leurs dossiers complets de bien vouloir prendre contact avec moi au 04.79.08.93.60.

Aujourd'hui quelques informations rapides. Tout d'abord voici la liste et les [coordonnées des refuges](#) que vos ami(e)s et accompagnants trouveront sur le parcours:

- **refuge du Grand Bec** : Téléphone du gardien : 06.81.39.78.46.  
Téléphone du refuge : 06.09.37.61.65.
- **refuge du plan des Gouilles** : 06.08.98.19.02.
- **refuge du Laisonnay** : [webmaster@laisonnay.com](mailto:webmaster@laisonnay.com) ; 06.08.54.34.61.
- **refuge de la Glières** : 06.63.73.60.96.
- **refuge du Col du Palet** : 04.79.07.91.47.
- **refuge de la Leisse** : Téléphone du Refuge : 04.79.05.45.33.  
Portable des gardiens : 06.23.15.14.46.
- **refuge de Félix Faure (col de la Vanoise)** : 04.79.08.25.23.

[Ensuite voici le programme du week end:](#)

**- Samedi 23 août 2008**

de 13h à 18h= retrait des dossards: **muni d'une pièce d'identité**

18h= Briefing du TGC (**obligatoire pour tous les participants**)

19h= Pot d'accueil pour tous les participants du trail

**- Dimanche 24 août 2008**

4h point chaud

5h30 pointage des dossards sur la ligne de départ (centre du village)

6h départ (au centre du village)

à partir de 13h 30 repas d'après course

[Et enfin je termine par le Road Book Officiel du T.G.C. \(susceptible de modification selon les conditions\)](#)

TRAIL DU TOUR DE LA GRANDE CASSE  
**62 km pour 3800 m** positif

DIMANCHE 24 AOUT 2008

ORGANISE PAR L'OFFICE DE TOURISME DE PRALOGNAN LA VANOISE

Départ à 6h le matin du centre de la station, devant la mairie, de Pralognan la Vanoise

Passage sur le parking du bouquetin, légère montée et passage au dessus du centre de vacances, sentier balisé jusqu'au parking des Granges, vous êtes à 1460m, montée assez raide au début jusqu'à ce que un petit sentier parte sur votre gauche, il est indiqué col de Leschaux, nous sommes hors parc, itinéraire balisé par l'organisation, ce sentier de montagne monte très régulièrement en lacets relativement courts au fur et à mesure qu'on s'élève en dominant le ravin de Leschaux situé sur votre droite, cette montée très régulière sur un versant abrupt vous mènera au col de Leschaux matérialisé par un petit signal, vous êtes à l'altitude 2564m, vous avez monté à la fraîche 1100m de dénivelé positif, vous allez attaquer la descente sur le versant nord, assez raide et technique au départ, puis quelques remontées d'environ 150 m de dénivelé positif avant de redescendre sur le refuge CAF du Grand Bec à l'altitude de 2405m, puis descente sur Plan Fournier, assez technique au début, plus roulante ensuite, vous arriverez à Plan Fournier, petit hameau situé à 1723m, par une piste forestière de 2 km environ,

Dans le virage épinglé de la route sur laquelle vous courrez 3 à 400 m se situera le

**1<sup>er</sup> ravitaillement en boissons et sucre à PLAN FOURNIER au km 13 à 1732m, possibilité de remplir vos gourdes, une fontaine coule.**

Puis remontée raide sur : Tour du Merle à 1950m, dénivelé positif de 227m, vous passez au pied de Tour du Merle pour reprendre la descente en direction des Enclots du Seil à 1690m puis direction

Champagny le Haut que vous rejoignez sur le bas par une piste de ski de fond d'environ 2 km en restant sur la rive gauche du Doron jusqu'à la hauteur de la passerelle que vous traverserez pour passer sur la rive gauche à hauteur de Champagny le Haut situé à 1470m, vous continuez à courir sur la piste de ski de fond en très légère montée, puis lorsque vous arriverez au petit hameau de Friburge à 1510m, vous traversez le pont, balisage, longez la route D91 sur 200m environ avant de prendre un sentier très vallonné jusqu' au lieu dit :

**2ème ravito sucré salé plus important que le premier au. Laisonnay d'en bas à 1560m Vous êtes au km 23.**

Vous allez attaquer une 2ème montée importante de 1100m de dénivelé positif, celle du Col du Palet. Montée régulière au début, il faut prendre les sentiers qui coupent la longue piste carrossable, vous passerez au refuge de la Glière à 2000m avec point d'eau + boissons sucrées, vous continuez à remonter le vallon jusqu'au col du Palet qui culmine à 2650m, longue montée de plusieurs kilomètres ou vous pouvez courir, la pente n'est pas très raide.

Vous voilà enfin au col du Palet au km 32, vous redescendez sur Val Claret par le GR5 sur lequel vous êtes depuis le col du Palet, attention à la bifurcation, 3 km plus loin, sur le GR 55 qui partira sur votre droite au lieu dit : La Croix de Lognan à l'altitude 2300m.

Vous êtes donc sur le GR 55 vous descendez sur la grosse station de Val Claret, vous avez quitté la direction du Lac de Tignes.

**3ème ravitaillement à Val Claret à coté des 16 courts de tennis. situé à 2100m au Km 37, gros ravitaillement**

Vous passerez au pied du départ du funiculaire qui monte vers les pistes skiables de la Grande Motte, et vous attaquez très vite les premières pentes du col de Fresse puis du col de la Leisse qui monte régulièrement, sans à coup jusqu'au col qui culmine à 2740m, quelques longueurs en faux plat montant entre les 2 cols. Du col de la Leisse la descente sur le versant sud en direction des lacs puis du refuge de la Leisse est assez longue et roulante;

**4ème ravitaillement en boissons au refuge de la Leisse situé à 2500m avec fontaine d'eau;** Ce n'est qu'à partir du refuge que vous attaquez une descente un peu plus raide bien que roulante puisque vous êtes toujours dans le fond de vallée jusqu'au "Pont de Croe vie" à 2100m, ce magnifique pont romain vous permettra de traverser le torrent de la Leisse et de remonter un raidillon de 350m de dénivelé positif jusqu'au blockhaus ou passe également l'itinéraire du T.G.V, attention de bien prendre à droite en direction du col de la Vanoise lorsque vous rejoindrez le sentier balcon du T.G.V, vous êtes à cet endroit là en plein cœur du parc national de la Vanoise, aucun balisage n'est possible.

Direction, le col de la Vanoise, sentier relativement plat montant, vous longez des lacs et arriverez au : **5ème et dernier ravitaillement au Refuge de la Vanoise à 2517m au km 55**

Il vous reste 7km de descente jusqu'à Pralognan la Vanoise en suivant le GR 55 sur votre droite (Nord Ouest) lorsque vous arrivez au refuge de la Vanoise.

Belle descente qui vous fera passer par le célèbre Lac des Vaches à 2300m, puis le refuge des Barmettes à 2015m avant d'attaquer la partie finale plus raide et rapide qui vous ramènera dans le centre de Pralognan la Vanoise à 1450m, l'arrivée sera jugée devant la mairie, sur la grande place de la station de Pralognan.

Vous venez d'accomplir votre premier tour du massif de la Grande Casse.

Bonne lecture, à bientôt et n'oubliez pas de vous hydrater...

Sportivement,  
Lucie

Coordinatrice TGV-TGC  
04-79-08-93-60  
[evenement@pralognan.com](mailto:evenement@pralognan.com)

Office de tourisme  
TGC  
BP 12  
73710 Pralognan la Vanoise