

Trail dans le Queyras, le Guillestrois et l'Ubaye

Avec Nicolas PERRIER, accompagnateur en montagne, entraîneur de ski de fond, bac +3 spécialité entraînement sportif, maître nageur

et compétiteur en trail, ski de fond et rollerski

06 31 61 37 64 nicoperrier@laposte.net

6 étapes de l'Echalp à la cime de la Bonnette

149km pour 13632 m de dénivelé positif

Etape 1: L'Echalp - Refuge Agnel

Distance (km)	Altitude (m)	Dénivelé + (m)	Dénivelé - (m)
---------------	--------------	----------------	----------------

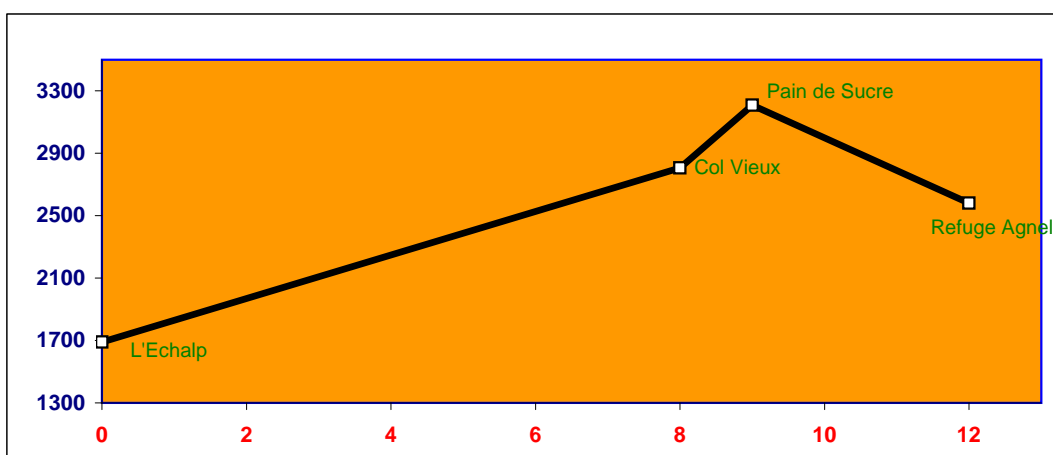
L'échalp	0	1690	
Col Vieux	8	2806	1116
Pain de sucre	9	3208	402
Refuge Agnel	12	2580	-628

TOTAL

12

1518

-628



Etape 2: Refuge Agnel - Refuge de Basse Rua

Distance (km)	Altitude (m)	Dénivelé + (m)	Dénivelé - (m)
---------------	--------------	----------------	----------------

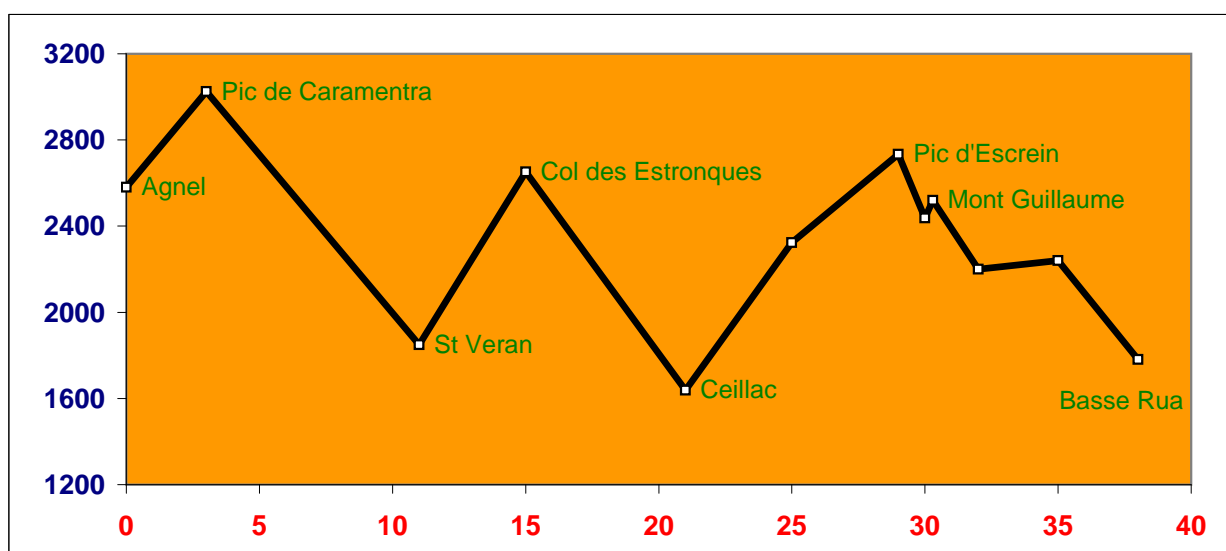
Refuge Agnel	0	2580		
Pic de Caramentra	3	3025	445	
St Veran	11	1849		-1176
Col des Estronques	15	2651	802	
Ceillac	21	1639		-1012
Belv de la Mourrière	25	2324	685	
Pic D'Escrein	29	2734	410	
Crête de Cugulet	30	2437		-297
Mont Guillestre	30,3	2520	83	
	32	2200		-320
	35	2240	40	
Rfge de Basse Rua	38	1781		-459

TOTAL

38

2465

-3264



Etape 3: Refuge de Basse Rua - Maurin

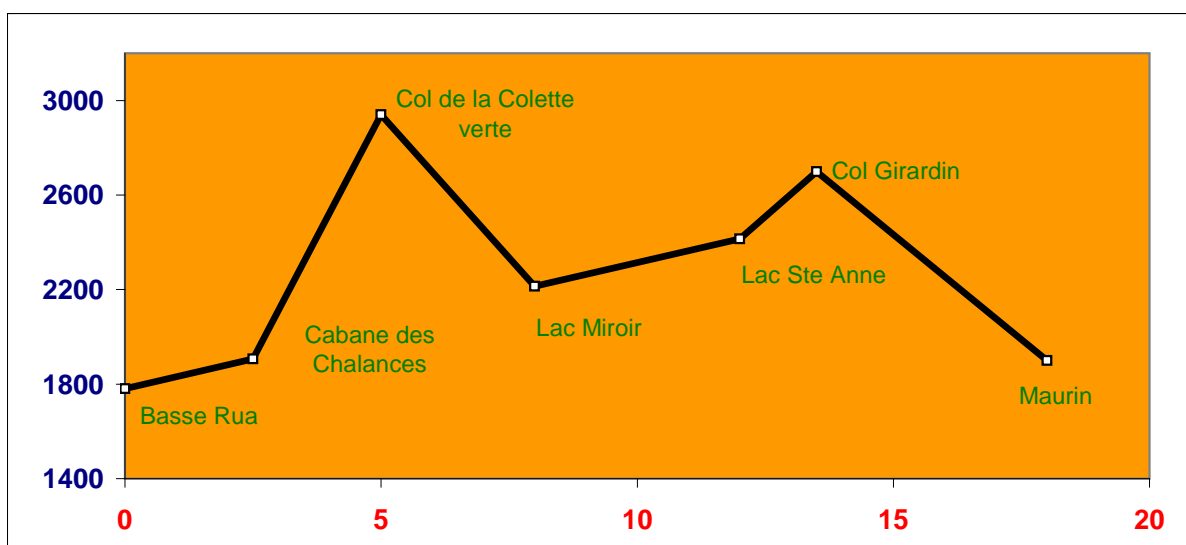
Distance (km)	Altitude (m)	Dénivelé + (m)	Dénivelé - (m)
---------------	--------------	----------------	----------------

Refuge de Basse Rua	0	1781		
Cabane des Chalances	2,5	1906	125	
Col de la Colette verte	5	2940	1034	
Lac Miroir	8	2214		-726
Lac Ste Anne	12	2415	201	
Col Girardin	13,5	2699	284	
Maurin	18	1900		-799

TOTAL

17

1644	-1525
-------------	--------------

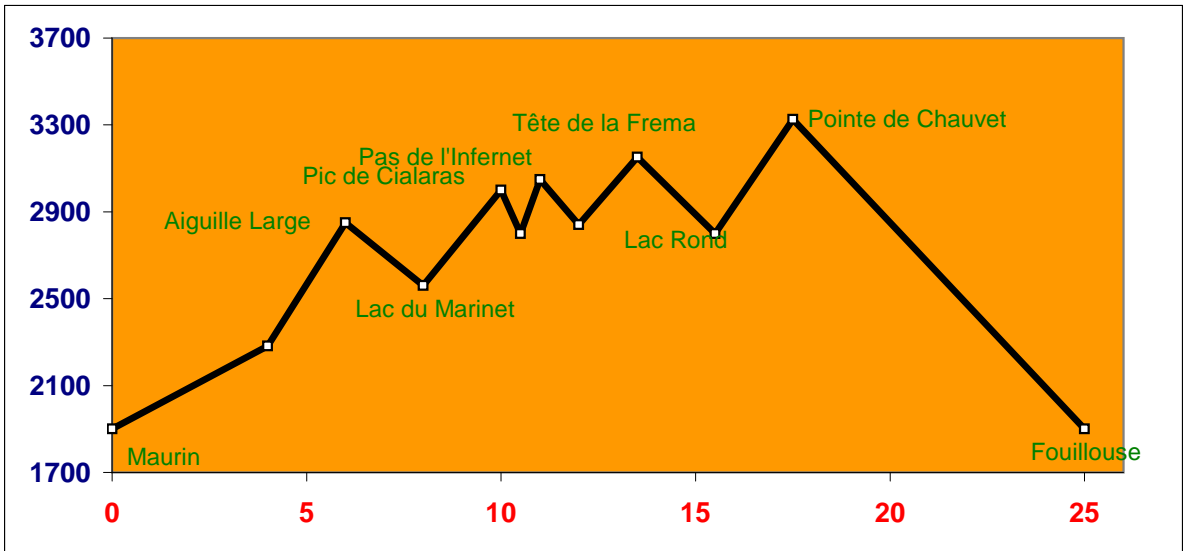


Etape 4: Maurin - Fouillouse

Distance (km)	Altitude (m)	Dénivelé + (m)	Dénivelé - (m)
---------------	--------------	----------------	----------------

Maurin	0	1900		
Riou Mary	4	2282	382	
Aiguille large	6	2850	568	
Lac du Marinet	8	2560		-290
Pic de Cialaras	10	3000	440	
Ebouli	10,5	2800		-200
Pas de l'Infernet	11	3048	248	
Lac des neuf couleurs	12	2841		-207
Tête de la Frema	13,5	3151	310	
Lac rond	15,5	2800		-351
Pointe de Chauvet	17,5	3325	525	
Fouillouse	25	1900		-1425

TOTAL	25	2473	-2473
--------------	-----------	-------------	--------------



Etape 5: Fouillouse - Cantolera

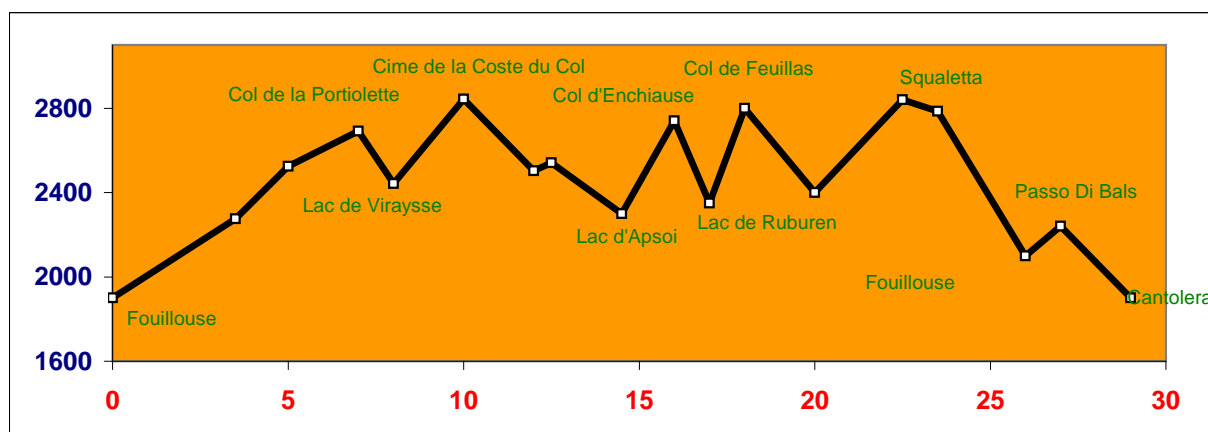
	Distance (km)	Altitude (m)	Dénivelé + (m)	Dénivelé - (m)
Fouillouse	0	1900		
Col de la Portiolette	7	2692	792	
Lac de Viraysse	8	2442		-250
Cime de la Coste du Col	10	2844	402	
Lac de la Reclaye	12	2503		-341
Col des Monges	12,5	2542	39	
Lac d'Apsoi	14,5	2300		-242
Col d'Enchiause	16	2740	440	
Point bas	17	2350		-390
Col de Feuillas	18	2800	450	
Dernier lac de Ruburen	20	2400		-400
Monte Squaletta	22,5	2840	440	
Bergerie	26	2100		-740
Passo di Bals	27	2240	140	
Cantolera	29	1900		-340

TOTAL

29

2703

-2703



Etape 6: Larche - Cime de la Bonnette

Distance (km)	Altitude (m)	Dénivelé + (m)	Dénivelé - (m)
---------------	--------------	----------------	----------------

Larche	0	1666		
Pont Rouge	5	1907	241	
	8	1970	63	
Tête de l'Enchastraye	11	2954	984	
Lac de derrière la croix	12,5	2428		-526
Lac des Hommes	14	2661	233	
Bosse du Lauzanier	14,5	2793	132	
Col du Quartier d'Aout	15	2645		-148
Lac des Sagnes	17,5	1900		-745
	21	2103	203	
Col du Valonet	23	2658	555	
Le Mourre haut	24	2872	214	
Route	25,5	2656		-216
Cime de la Bonnette	28	2860	204	

TOTAL

28	2829	-1635
-----------	-------------	--------------

