

# Marathon de la Lauzière

45km & 2550mD+

**Départ de la station de Valmorel / Au sommet de la rue du Bourg/au pied de l'altispace**

**Distance totale : 45 Kms**

**Dénivelé total : 2550 m D+**

Bien que l'appellation de ce trail évoque un passage dans le sublime massif de la Lauzière, le départ s'effectue au cœur de la station de Valmorel, au sommet de la rue du bourg. Ce parcours vous conduira, de la vallée du Morel à la vallée de l'Eau Rousse avant de revenir vers votre point de départ.

La première partie du tracé de 16kms (C.F descriptif Trail de Crève-Tête) vous conduira au point culminant du parcours, le sommet de Crève-Tête (Altitude 2342). C'est donc, dès le départ, 7.6 kms et 1000 m de D+ qui vous attendent. Pensez à profiter du premier ravitaillement proposé au col du Gollet (Altitude 1981) après 6.9 kms de course.

Profitez au sommet de la vue saisissante sur.....le massif de la Lauzière ! Oui, Oui, c'est bien là-bas que vous allez courir dans.....quelques heures !

15 minutes de course somptueuses viendront récompenser votre effort en évoluant sur une monitrice en crête, en apesanteur entre les vallées des Belleville et la vallée du Morel.

C'est le moment de la redescente vers la station de Valmorel (km 16), lieu de votre départ, pour vous offrir une première remontée de la rue du bourg avant de vous diriger vers les Granges au fées, hôtel à la sortie de la station et direction la Lauzière. C'est au cœur de Valmorel que vous pourrez profiter de votre deuxième ravitaillement.

Après cette longue descente vers la station, les difficultés reprennent avec au programme un sentier de 1.5kms et 250 De D+ pour accéder sur le secteur de Doucy et profiter d'une relance d'un kilomètre avant de plonger sur votre droite à l'indication "le petit Mussillon" vers Celliers-dessus et la vallée de l'Eau Rousse (km 20.6).

Après 1.5 km de sentier technique et souvent humide, vous traverserez le torrent de l'Eau Rousse, découvrirez le village de Celliers-Dessus (Altitude 1360) et entamerez la deuxième grosse difficulté de la journée au niveau du village de Celliers. A ce niveau et jusqu'à Pont Botto, le tracé est commun avec les Mad'trailers du 63kms partis à 4 heures du matin de Valmorel.

En effet, vous entrez dans le minéral et tourmenté massif de La Lauzière par une ascension de 8 kms et 750 de D+ en empruntant essentiellement une monitrice en direction du logis des Fées (troisième ravitaillement), du belvédère aux Chamois et du lac de L'Arpettaz. A l'altitude 2110 et au km 31 du

parcours, vous basculerez alors vers le lac Branley et filerez à toute allure rejoindre le quatrième et dernier ravitaillement au niveau de Celliers (Km 35).

Vous repasserez en rive droite de l'Eau Rousse et profiterez d'un peu de fraîcheur en empruntant une jolie monitrice en sous-bois qui vous déposera à l'indication " Les Charmettes" (altitude 1510) au km40

Quelques centaines de mètres à accomplir et c'est une vue imprenable sur le cirque de Valmorel et la descente vers Quarante Planes (Altitude 1340), hameau situé au « Centre de la Savoie ». Le retour vers Valmorel se profile.

Il vous restera à accomplir 3.8 kms avant l'arrivée, à "avalier" une dernière bosse de 700 mètres et 70 de D+ et fondre vers Valmorel en remontant les 400 mètres de la rue du Bourg sous les encouragements et les applaudissements du public.

Bravo !!! Le Marathon de la Lauzière est vaincu !

**Points d'intérêt remarquables :**

- Le sommet de Crève-Tête, ses crêtes et sa vue à 360° sur le massif de la Lauzière, les glaciers de la Vanoise, la vallée des Belleville, le cirque de Nâves, le Mont-Blanc.
- La diversité de l'environnement paysager montagnard
- Villages, hameaux et refuges traversés