



# Stage #7.b – Base Polaire – Val Cenis

Départ / **Start** :  
 Dimanche 13 janvier à 11h30  
 Sunday 13th, 11:30 am

Arrivée / **Finish** :  
 Dimanche 13 janvier à 18h00  
 Sunday 13th, 06:00 pm

Longueur / **Length** : 89 km

Dénivelé positif / **Positive difference of altitude** : 2400 m

Dénivelé négatif / **Negative difference of altitude** : 2900 m

Soit 107 km effort



Secteur / Area	Total	Dénivelé + / Up hill	Dénivelé - / Down hill	Horaires / Timing
Base Polaire : bivouac				13/01/2008 11:30
EDF	10,1 km		56 m	13/01/2008 12:00
Col du Petit Mont Cenis	18,9 km	242 m		13/01/2008 12:35
Grand Croix	29,3 km		336 m	13/01/2008 13:06
Pyramide du Mont Cenis	34,7 km	219 m		13/01/2008 13:28
Base Polaire	41,0 km		69 m	13/01/2008 13:47
Col du Petit Mont Cenis	59,8 km	176 m		13/01/2008 15:02
Grand Croix	70,3 km		326 m	13/01/2008 15:33
Pyramide du Mont Cenis	75,7 km	219 m		13/01/2008 15:55
Base Polaire	81,7 km		79 m	13/01/2008 16:13
Base Polaire				13/01/2008 17:30
Val Cenis Lanslevillard	89,2 km		530 m	13/01/2008 17:52

## Secteur 1 :

Les premiers 9 km se font sur la route d'été. Puis une descente courte et raide permet de rejoindre le barrage. Ensuite la piste sillonne sur le plateau du Petit Mont Cenis. La piste est souvent ventée et encombrée de petites congères.

The first 9 km are on the summer road. Then a short steep down-hill trail reaches the top of the dam. After the dam, the trail winds through the plateau of the Petit Mont Cenis. This portion of the trail is often windy and covered with small snowdrifts.

## Secteur 2 :

La piste retourne vers le barrage en partie sur la piste de l'aller (possibilités de croisement). Avant celui-ci, la piste descend raide sur 100 m pour prendre un chemin à gauche qui rejoint la piste prise à l'aller en venant du barrage et faire un deuxième tour du Petit Mont Cenis.

The trail goes back towards the dam partly on the trail taken on the way up (head-on passing anticipated). Before reaching the dam, the trail goes steep down on a 100 meters straight stretch and takes a track to the left to reach the trail used to come up from the dam. The mushers then do a second loop of the Petit Mont Cenis area.

## Secteur 3 :

Au deuxième passage de la descente raide de 100 m, les attelages continuent tout droit sur un chemin qui traverse le village partiellement abandonné de Grand Croix et rejoignent le route d'été qui longe le lac du Mont Cenis sur 10 km jusqu'au Col du Mont Cenis.

The second time the mushers go down the steep 100 meter stretch, they carry on straight forward on a track crossing the partially abandoned village of Grand Croix and reach the snow-covered summer road. It goes along the lake on about 10 km to the Mont Cenis pass.

## Secteur 4 :

Après le col, la piste continue sur la route qui descend jusqu'à Lanslevillard. Les derniers 500 m s'effectuent sur une large piste de ski alpin pour arriver au pied d'un télésiège près du logement des mushers au VVF.

After the pass, the trail carries on the summer road down to the city of Lanslevillard. The last 500 m are on a wide downhill ski slope ending at the start of a chair lift near the mushers apartments of VVF.