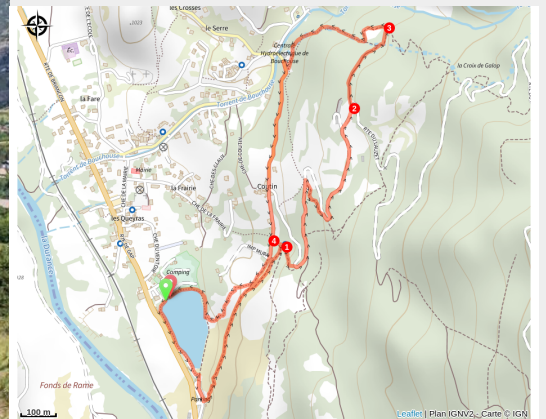


# Entrainement - Atelier technique - Freissinières

La Roche-de-Rame



(Thibaut Blais)



*Un parcours rapide et facile, idéal pour les séances de travail technique.*

Travailler sa foulée, sa vitesse selon les pentes, sa technique de course en descente, toutes les conditions sont réunies sur cette boucle technique !

## Infos pratiques

---

Pratique : Trail

---

Durée : 45 min

---

Longueur : 3.7 km

---

Dénivelé positif : 185 m

---

Difficulté : Facile

---

Type : Boucle

# Itinéraire

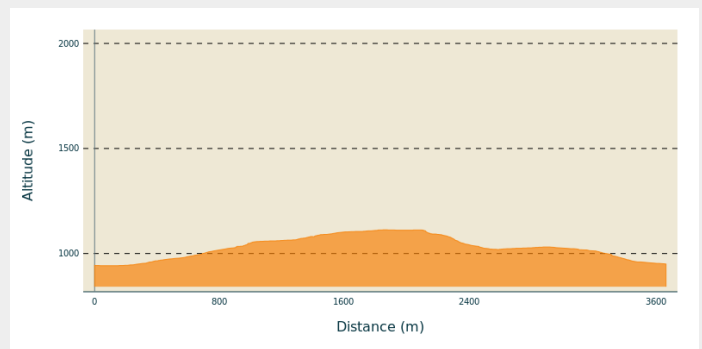
**Départ** : Camping du Lac, La Roche-de-Rame

**Arrivée** : Camping du Lac, La-Roche-de-Rame

**Balisage** : Trail

**Communes** : 1. La Roche-de-Rame

## Profil altimétrique

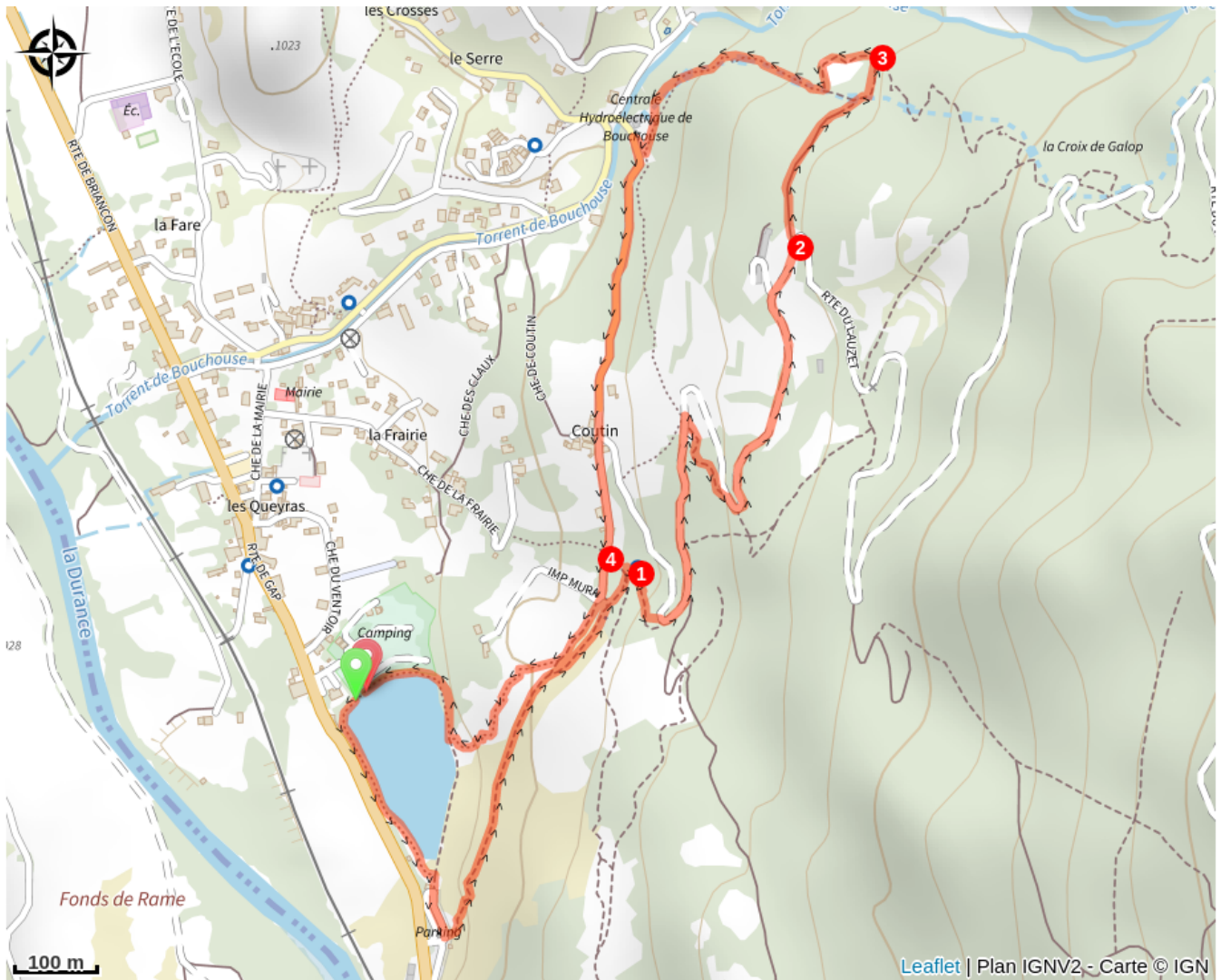


Altitude min 943 m Altitude max 1114 m

Au départ, longer le lac dans l'axe de la route, puis tourner sur la gauche à la fin du lac au niveau du parking

1. A la source captée, rejoindre la piste forestière en montant sur la droite
2. Au virage en épingle, continuer tout droit la piste
3. Tourner à gauche pour redescendre vers le village et rejoindre la route départementale
4. Quitter la route pour redescendre vers le lac par un sentier raide

# Sur votre chemin...



# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Avant de partir en trail, il est impératif de consulter les périodes d'ouverture du parcours sur le site : <https://www.onpiste.com/explorer/destinations/le-pays-des-ecrins-40>

Se renseigner sur les conditions météorologiques avant de partir randonner

Coordonnées des secours : Secours Montagne : 112

Respecter le travail des agriculteurs, exploitants et propriétaires

Refermer toutes les clôtures

Rapporter tous ses déchets

Ne pas couper l'itinéraire à travers les prairies

Les parcours trail se prêtent également à la marche

## **Comment venir ?**

### Transports

Transports en commun >> <https://services-zou.maregionsud.fr/fr/>

Pensez au covoiturage >> [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr)

Pour plus de renseignements, s'adresser au Bureau d'Information Touristique le plus proche du départ de la randonnée.

### Accès routier

Sur la N94 entre Guillestre et l'Argentière-la-Bessée, sortir à La Roche-de-Rame et se diriger vers le camping du Lac.

### Parking conseillé

Parking du Camping du Lac, La Roche-de-Rame

## **i** Lieux de renseignement

### **Bureau d'Information Touristique de L'Argentière-La Bessée**

23 Avenue de la République, 05120  
L'Argentière-La Bessée

contact@paysdesecrins.com

Tel : +33(0)4 92 23 03 11

<https://www.paysdesecrins.com/>



### **Bureau d'Information Touristique de Vallouise**

Place de l'Eglise, 05340 Vallouise

contact@paysdesecrins.com

Tel : +33(0)4 92 23 36 12

<https://www.paysdesecrins.com/>



## **Source**



Pays des Ecrins

<https://www.paysdesecrins.com>