

Tour di 5 giorni in mountain bike del Lago di Serre-Ponçon

Embrunais - Embrun



VTT Baie St-Michel (Parc national des Ecrins - Thibaut Blais)



Quasi 150 km di percorsi per mountain bike vicino a uno dei gioielli delle Hautes-Alpes: Il Lago di Serre-Ponçon. Si tratta di un itinerario unico, punteggiato da sentieri single-track e perfettamente segnalato, per cui è facile salire e divertente scendere.

I piaceri dell'acqua, le sensazioni della montagna: questo viaggio di 5 giorni in mountain bike lungo le rive del Lac de Serre-Ponçon vi farà conoscere la natura incontaminata, i villaggi abbandonati, un'abbazia preservata... E, naturalmente, la monumentale diga che ha domato la Durance.

Informazioni utili

Pratica : Mountain bike

Durata : 5 jours

Lunghezza : 153.7 km

Dislivello positivo : 5690 m

Difficoltà : Difficile

Tipo : Escursionismo itinerante

Temi : Lago e ghiacciaio, Punto di vista, Storia ed architettura

Itinerario

Partenza : Embrun

Arrivo : Embrun

Marcature : ▶ Itinérance VTT

Comuni : 1. Embrun

2. Baratier

3. Crots

4. Savines-le-Lac

5. Pontis

6. Le Lauzet-Ubaye

7. Rousset

8. Espinasses

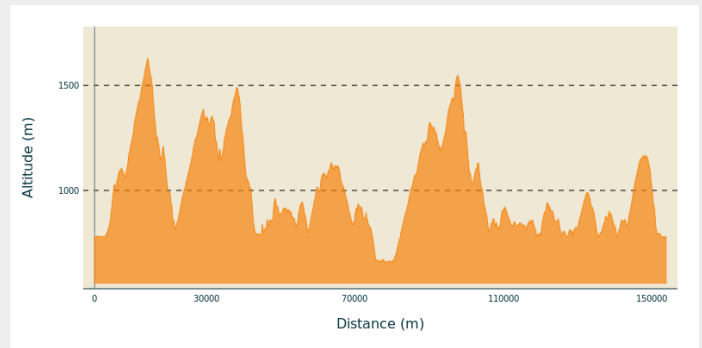
9. Chorges

10. Prunières

11. Saint-Apollinaire

12. Puy-Sanières

Profilo altimetro



Altitudine minima 657
m

Altitudine massima 1629
m

Da Embrun, il percorso sale rapidamente attraverso le fitte aree boschive di Boscodon. Una sosta all'Abbazia offre la possibilità di ricaricare le batterie a metà salita. Una bella discesa verso Savines-le-Lac dà il via a questo tour divertente, panoramico e a volte tecnico.

Da Savines, una salita ondulata conduce al belvedere Pierre Arnoux. Un sentiero panoramico segue un altro, mentre si scende verso il villaggio collinare di Pontis. Gradualmente si lascia la frescura dei boschi di faggio per un paesaggio più aperto di terrazzamenti, vecchi borghi e un dolmen, il tutto con una vista sulla vastità del lago. La fine di questa seconda tappa prevede un insolito percorso ferroviario lungo l'Ubaye: portare con sé le luci per le gallerie!

Il terzo giorno rappresenta la tappa meno impegnativa, ma altrettanto bella, attraverso gli altopiani e le colline dell'Ubaye Serre-Ponçon e La Bréole. I sentieri dell'Escoubaye, il panorama e la discesa ai piedi della diga non la lasceranno indifferenti....

Da questa imponente diga, una lunga salita conduce a un importante sito della Resistenza: la Croix des Prés, prima di raggiungere "le Ruban". Il suo punto di vista è certamente il più bello del percorso. Seguono diverse discese tecniche per raggiungere le rive del lago. Prudenza!

Il tratto finale da Chorges conduce ad una baia all'altra, un invito costante a farsi un tuffo prima di risalire verso le alture di Puy-Sanière. Tenersi forte per la discesa delle curve, perché questo è uno dei luoghi più popolari per la mountain bike nella regione di Embrun.

Tappe :

- 1.** Du plan d'eau d'Embrun à Savines-le-Lac
21.4 km / 988 m D+ / 4 h
- 2.** De Savines-le-Lac au Lauzet-Ubaye
29.0 km / 1340 m D+ / 5 h
- 3.** Du Lauzet-Ubaye à Rousset
28.5 km / 757 m D+ / 4 h
- 4.** De Rousset à Chorges
35.6 km / 1387 m D+ / 5 h
- 5.** De Chorges à Embrun
40.0 km / 1142 m D+ / 4 h 30

Sulla tua strada...



Tutte le informazioni utili

Consigli

Révissez votre vélo avant de partir, prévoir une patte de dérailleur, pompe, kit de réparation... pour votre confort, éviter de transporter plus de 5kg.
Réservez vos hébergements, il n'y aura peut-être pas toujours de la disponibilité le jour même. Selon votre niveau, n'hésitez pas à faire appel à un organisateur de séjours et à un moniteur de VTT. Ils vous faciliteront l'organisation et ce sera autant de plaisir et de temps gagné sur vos vacances.

Comment venir ?

Trasporto

Linea treni diretti: Parigi/Briançon o Marsiglia/Briançon
TGV fino a Grenoble, Valence, Aix en Provence.
Informazioni su prenotazioni e acquisti:

<https://www.oui.sncf/>

Percorso regionale TER PACA – Stazione di Chorges o Stazione d'Embrun
www.ter.sncf.com/paca

Accesso

Da Gap o Briançon, sulla N94.

Parcheggio consigliato

Lago di Embrun

Aree di sensibilità ambientale

Lungo il vostro itinerario, attraverserete aree di sensibilità legate alla presenza di una particolare specie o ambiente. In questi settori, un comportamento adeguato contribuisce a preservarli. Per informazioni più dettagliate, sono disponibili schede specifiche per ogni area.

Biancone

Periodo di sensibilità: Marzo, Aprile, Maggio, Giugno, Luglio, Agosto, Settembre

Contatto: Parc National des Écrins
Julien Charron
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification du Circaète-Jean-le-Blanc

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Circaète-Jean-le-Blanc en période de nidification sont principalement les pratiques aériennes comme le vol libre ou le vol motorisé.

Merci d'essayer d'éviter la zone ou de rester à une distance minimale de 300m sol quand vous la survolez soit 1310m d'altitude !

Biancone

Periodo di sensibilità: Marzo, Aprile, Maggio, Giugno, Luglio, Agosto, Settembre

Contatto: Parc National des Écrins
Julien Charron
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification du Circaète-Jean-le-Blanc

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Circaète-Jean-le-Blanc en période de nidification sont principalement les pratiques aériennes comme le vol libre ou le vol motorisé.

Merci d'essayer d'éviter la zone ou de rester à une distance minimale de 300m sol quand vous la survolez soit 1400m d'altitude !

Luoghi di informazione

Casa del Parco dell'Embrunais

Place de l'Église, 05380 Châteauroux-les-Alpes

embrunais@ecrins-parcnational.fr

Tel : 04 92 43 23 31

<http://www.ecrins-parcnational.fr/>



Uffici del turismo Charges

Grand rue, 05230 Charges

charges@serreponcon-tourisme.com

Tel : 0492506425

<https://www.serreponcon.com>



Uffici del turismo Embrun

Place Général Dosse - BP 49, 05202 Embrun

embrun@serreponcon-tourisme.com

Tel : 0492437272

<https://www.serreponcon-tourisme.com/>



Uffici del turismo Savines-le-Lac

9 Avenue de la Combe d'Or, 05160 Savines-le-Lac

savineslelac@serreponcon-tourisme.com

Tel : 0492443100

<https://www.serreponcon-tourisme.com/>



Bureau d'information touristique de Rousset

Les Celliers, 05190 Rousset

tourisme@ccspva.com

Tel : + 33 (0)4 92 54 41 18

<https://www.serreponconvallees.com>

Fonte



Parc national des Ecrins

<https://www.ecrins-parcnational.fr>