

Tour del Lago di Serre-Ponçon in mountain bike in 4 giorni

Parc national des Ecrins



Descente sur le lac - sentier monotrace (Parc national Ecrins - E-Pedal)

150 km il più vicino possibile al lago, in modo da poter godere del paesaggio, mettere i piedi in acqua, ma anche utilizzare l'assistenza elettrica per affrontare i numerosi e divertenti percorsi offerti da questo itinerario nelle Alpi meridionali.

Con panorami degni di una località della Riviera, il Lac de Serre Ponçon è un piccolo lago tra le montagne. Ma questo luogo ricco di acqua è anche il più grande bacino idrico della Francia. Artificiale grazie alla sua diga, il Lago di Serre Ponçon e le montagne circostanti sono comunque selvagge e offrono viste sublimi e discese memorabili.

Informazioni utili

Pratica : Mountain bike elettrica

Durata : 4 jours

Lunghezza : 153.0 km

Dislivello positivo : 5648 m

Difficoltà : Difficile

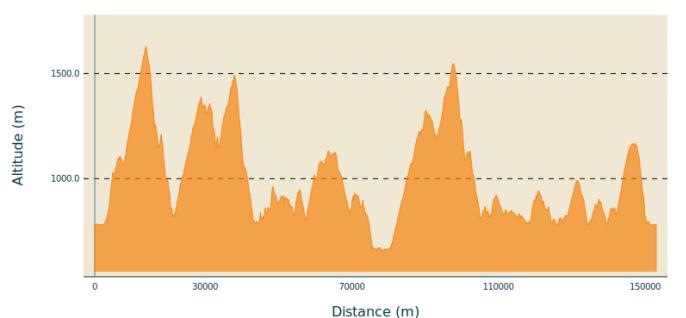
Tipo : Escursionismo itinerante

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

Itinerario

Partenza : Lago di Embrun
Arrivo : Lago di Embrun
Marcature : ➤ Itinérance VTT
Comuni : 1. Baratier
2. Crots
3. Savines-le-Lac
4. Pontis
5. Le Lauzet-Ubaye
6. Rousset
7. Espinasses
8. Chorges
9. Prunières
10. Saint-Apollinaire
11. Puy-Sanières
12. Embrun

Profilo altimetro



Altitudine minima 657 m Altitudine massima 1629 m

Giorno 1: Dopo un breve riscaldamento lungo la Durance, inizia la salita. Il percorso, a volte difficile, può essere evitato percorrendo tratti di strada. L'Ubac offre una fitta copertura forestale. Bisogna beneficiare della sua frescura! Il Belvédère de la Cagnolle invita a una sosta per una vista mozzafiato, seguita da una visita all'Abbazia di Boscodon. Una bella discesa la conduce a Savines-le-Lac, dove è possibile ricaricare le batterie prima di salire al belvedere Pierre Arnoux. Il percorso alterna piste, sentieri, alcuni tratti ripidi e una bella discesa fino a Pontis, che segna la fine del primo giorno.

Giorno 2: Il percorso prevede salite ondulate su piste e favolose discese nel sottobosco fuori dai sentieri battuti. Il percorso la riporta poi ai bordi del lago, con la possibilità di fare il bagno al cimitero dell'Ubaye. Il percorso segue poi una vecchia linea ferroviaria. Alla fine della giornata, il paesaggio si apre su dolci colline, da frazioni a villaggi accoglienti.

Giorno 3: La ragione del lago: la diga. Dopo aver superato il punto panoramico di Escoubaye e aver disceso un favoloso sentiero, un incrocio con la strada conduce al punto panoramico della diga. Il percorso si snoda intorno alla cima di La Viste fino alla montagna Colombis. Il "Ruban" è uno dei percorsi in mountain bike da non perdere nella zona. Un percorso di cresta che offre le migliori viste sul lago e una discesa tortuosa fino al Col Lesbraut. Dal Col, il percorso è più tecnico per raggiungere la riva del lago: alcuni tratti ripidi prima di scendere ripidamente su un sentiero provenzale e raggiungere Chorges su sentieri ondulati.

Giorno 4: Da Chorges, si raggiunge il bordo del lago. Il ritmo è impostato! Su e giù, si passano baie e insenature, alternando sentieri ondulati e percorsi ludici, a volte guardando il lago, a volte in direzione di Mont Guillaume. La seconda parte della giornata condurrà al belvedere di Pibou. Da questo punto panoramico, è possibile vedere il percorso dei 3 giorni precedenti. La discesa del serpentone rappresenterà il traguardo. Si tratta di un percorso classico della regione di Embrun, con una curva dopo l'altra fino al bordo del lago. L'attraversamento della diga è un gradito ritorno alla calma alla fine della giornata.

Tappe :

- 1.** Dal lago di Embrun a Pontis
34.1 km / 1687 m D+ / 4 h
- 2.** Da Pontis a La Bréole
35.2 km / 1241 m D+ / 4 h
- 3.** Da La Bréole a Chorges
45.2 km / 1514 m D+ / 5 h 30
- 4.** De Chorges au plan d'eau d'Embrun
39.1 km / 1104 m D+ / 4 h 30

Sulla tua strada...



- Olmo bianco (A)
- Panorama dell'Avance (C)
- Grande cormorano (E)
- L'amour blanc (G)
- Lo scarafaggio (I)

- Aquila di Bugrancust (B)
- Lucertola di Occelé (D)
- Gabbiano dalle zampe gialle (F)
- Il germano reale (H)
- Il persico comune (J)

Tutte le informazioni utili

⚠️ Consigli

Ponctuellement technique, vous devez avoir les bases de pilotage pour franchir quelques difficultés. En cas de doute empruntez les « échappatoires » proposés. Maitriser le mode walk facilitera certains passages.
Réservez vos hébergements, un organisateur de séjours et un moniteur de VTT, vous faciliteront l'organisation et vous feront gagner du temps et du plaisir 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

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 un 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 un 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 Chorges

Grand rue, 05230 Chorges

chorges@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/>



Fonte



Parc national des Ecrins

[https://www.ecrins-parcnational.fr](http://www.ecrins-parcnational.fr)

Sulla tua strada...



✳ Olmo bianco (A)

Questo è un bellissimo albero che può raggiungere i 15 metri di altezza. Le sue foglie si riconoscono per la tomentosità bianca della parte inferiore. I suoi fiori bianchi sono raggruppati in infiorescenze e daranno frutti chiamati "alise", che compaiono alla fine dell'estate. Questa specie apprezza la luce e tollera bene la siccità. Si può trovare nei boschi aperti e sui pendii soleggiati, anche rocciosi e secchi, nelle zone montane.

Credito fotografico : Mireille Coulon - PNE



✳ Aquila di Bugrancust (B)

Si tratta di una farfalla di medie dimensioni (25-35 mm di apertura alare), spesso dai colori vivaci, con fino a sei macchie sull'ala interna. Questo Zigolo si trova ai margini di prati calcarei, pendii stepposi, arbusteti secchi e radure nelle foreste secche. Questa notevole specie è indicativa della qualità dell'habitat. Tuttavia, non è in pericolo, motivo per cui non figura nell'elenco delle specie minacciate.

Credito fotografico : Amélie Vallier



✳ Panorama dell'Avance (C)

Scoprirà i nomi delle varie cime della Valle dell'Avance!

Credito fotografico : Pierre Doussineau - CDRP



✳ Lucertola di Occelé (D)

Questa lucertola timida ha familiarità con gli ambienti secchi e arbustivi. È difficile da stanare e fugge rumorosamente al minimo pericolo. Può correre molto velocemente, stando in piedi con la coda sollevata. La sua tana funge da rifugio e da luogo di ibernazione, poiché è particolarmente fredda. Mangia tutto ciò che trova: insetti, frutta, molluschi, uova e persino piccoli mammiferi. Il suo mantello è composto da macchie blu disposte sui fianchi.

Credito fotografico : Mireille Coulon - PNE



▀ Grande cormorano (E)

Dimensioni: 90 cm

Credito fotografico : etienne.charles



▀ Gabbiano dalle zampe gialle (F)

Ha risalito la Durance e si è stabilita sul lago, dove trova condizioni favorevoli per la sua sopravvivenza (acqua aperta). Questo gabbiano, cugino dei gabbiani, è onnivoro. La colonia è visibile tutto l'anno intorno al lago. Sono generalmente grigi o bianchi, con marcature nere sulle ali. Hanno un becco lungo e spesso e piedi palmati gialli. I piccoli sono di colore grigio e impiegano dai due ai quattro anni per acquisire il piumaggio adulto.

Credito fotografico : Pascal Saulay - PNE

▀ L'amour blanc (G)

Questo pesce prende il nome dal fiume da cui proviene, il fiume Amur, che costituisce il confine tra Cina e Siberia. Il suo corpo possente assomiglia a quello della carpa, ma i suoi occhi bassi sono molto diversi. L'introduzione ragionata e reversibile di questa specie da parte della città di Embrun e dei pescatori è un modo gentile, ecologico e controllato di risolvere il problema della proliferazione delle piante nel corso idrico di Embrun.



▀ Il germano reale (H)

Poco timido, questo dabbenista preferisce nutrirsi in superficie o a basse profondità, avanzando con colpi circolari alternati delle zampe: immerge la testa nell'acqua e si inclina in avanti. Nidifica sulle rive della Durance, è onnivoro e si nutre di invertebrati, piccoli pesci ed erbe... Il maschio è facilmente riconoscibile durante la stagione degli amori per la sua testa verde brillante. Dopo questo periodo, fa la muta e assume un colore grigio-marrone vicino a quello delle femmine e dei piccoli.

Credito fotografico : Pascal Saulay - PNE

Lo scarafaggio (I)

Questo è uno dei pesci "bianchi" più diffusi. Ha un corpo a forma di fuso, compresso lateralmente e ricoperto da grandi scaglie argentate. Le pinne inferiori e gli occhi si tingono di rosso. Opportunista, si nutre sia di piante che di piccole prede come larve e zanzare. Formano grandi banchi e la maggior parte dei pescatori del lago muove i primi passi in riva al mare catturandoli.



Il persico comune (J)

Il pesce persico ha un corpo grigio-verde con strisce scure. Le sue squame sono ruvide. Ha due pinne dorsali, una delle quali ha raggi spinosi. Le pinne inferiori e caudali sono arancioni. Può crescere fino a circa quaranta centimetri. È un carnivoro gregario e opportunista. Si nutre di invertebrati e gamberi, ma caccia anche i pesci in branchi organizzati. Per molti pescatori alle prime armi, è un ottimo modo per provare per la prima volta la pesca con i predatori.

Credito fotografico : etienne.charles